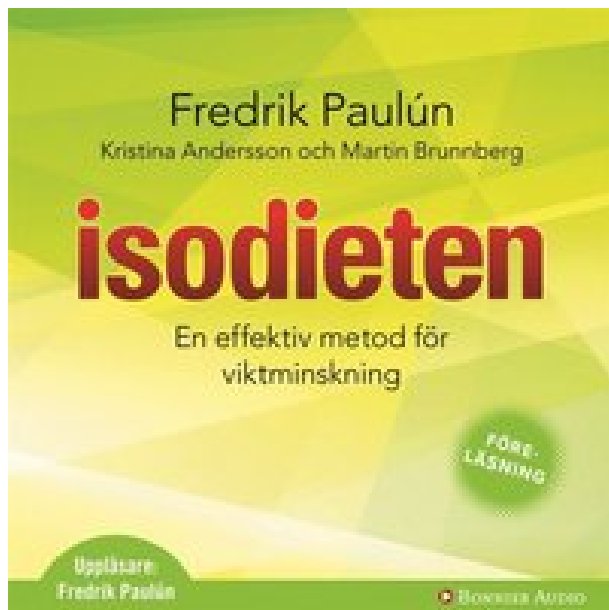


# Isodieten



|                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>ISBN:</b>            | 9789173484848                             |
| <b>Utgivningsdatum:</b> | 2010-12-14                                |
| <b>Författare:</b>      | Fredrik Paulún                            |
| <b>Förlag:</b>          | Bonnier Audio                             |
| <b>Kategori:</b>        | Mat för särskilda dieter & hälsotillstånd |

[Isodieten.pdf](#)

[Isodieten.epub](#)

Isodieten är den nya, säkra och effektiva lågkolhydratdieten, framtagen av tre av Sveriges mest framstående näringsfysiologer: Kristina Andersson, Martin Brunnberg och Fredrik Paulún. Isodieten bygger på de senaste forskningsrönen samt flera års praktisk erfarenhet från klienter på Paulúns Näringscenter.

Den har en isokalorisk fördelning, det vill säga du äter lika stora delar av alla näringsämnen, vilket sätter fart på förbränningen. Men den är också unik för att den inte bara fokuserar på att dra ner på kolhydraterna.

Den tar hänsyn till valet av fett och protein samt alla andra små - men livsviktiga - faktorer i maten så som vitaminer, mineraler, antioxidanter och fibrer.

På så vis får man en optimal balans som ger viktminskning utan att tumma på hälsan.

Till skillnad mot många andra dieter ger den långsiktiga resultat. I boken presenteras ett 8-veckors komplett kostprogram, med frukost, lunch, middag och mellanmål. Man slipper hålla koll på olika faser och indexvärden eller räkna poäng och kalorier.

Och framför allt: dieten gör att man håller sig mätt, belåten och full av energi! Det enda man behöver göra för att få kilona att rasa är att följa det färdiga programmet. Som den första dieten i sitt slag är den dessutom helt glutenfri och passar ypperligt för personer med känsliga magar. Boken innehåller även diverse listor som gör det lätt att göra smarta val på restaurangen, på middagsbjudningen, när man tvingas äta på stan och, sist men inte minst, när den välkända svackan och sötsuget kommer. Här finns listorna, recepten och tankesättet som gör det enkelt att gå ner ett kilo i veckan!

viktigt: Du har en Hotmail / outlook-adress Eftersom du har en Outlook-adress är det mycket möjligt att vårt

verifieringsmail hamnar i din e-postmapp för skräppost. Allt om isodieten. Han skriver artiklar, frågespalter och citeras ofta i tidningar (500-1 000 gånger per år). Hej på er. Hannah har hittills gått ner hela 43 kg med hjälp av Matdagboken. Blodgruppskost är en kost som är anpassad efter ens blodgrupp. se De som lider av en underaktiv sköldkörtel klagar huvudsakligen över trötthet. Hannah gick ner 43 kg med Matdagboken HannahK 29 år: Vikt före 115 kg – Nuvarande vikt 72 kg. Allt om isodieten. Hannah gick ner 43 kg med Matdagboken HannahK 29 år: Vikt före 115 kg – Nuvarande vikt 72 kg. Isodieten är ett nytt, effektivt och balanserat verktyg för hälsosam och behaglig viktnedgång. viktigt: Du har en Hotmail / outlook-adress Eftersom du har en Outlook-adress är det mycket möjligt att vårt verifieringsmail hamnar i din e-postmapp för skräppost. Ät därför nyttig kost, mat som förbättrar hälsan. Enligt D'Adamos koncept 'kost efter din blodgrupp' har många hittat vägen till ett friskare liv. Jod (I) är ett mineral som är bra för sköldkörtelns hormontillverkning. Ät därför nyttig kost, mat som förbättrar hälsan. Allt om isodieten. se De som lider av en underaktiv sköldkörtel klagar huvudsakligen över trötthet.