

Slank med sirt-kuren

slank med sirt- kuren

Den revolutionerende kur:
Smid kiloene og hold dig sund med sirtfoods



AIDAN GOGGINS & GLEN MATTEN

People'sPress

Forlag:	People'sPress
Sprog:	Dansk
Forfatter:	Glen Matten
Kategori:	Mad og drikke
ISBN:	9788771596601
Udgivet:	25. januar 2016

[Slank med sirt-kuren.pdf](#)

[Slank med sirt-kuren.epub](#)

Mørk chokolade, rødvin, grønkål, valnødder, jordbær – det er alt sammen eksempler på sirtfoods, en række helt almindelige fødevarer, der nemt kan skaffes, og som alle har råd til at købe. Sirtfoods aktiverer sirtuinerne, de såkaldte slanke- og sundheds-gener i din krop. Det er de samme gener, som aktiveres af faste og træning. Det helt unikke ved sirtfoods er, at de ikke blot hjælper dig til at forbrænde fedt, men også til at bevare eller forøge din muskelmasse.

Det er afgørende for at kunne holde et vægttab og være sund. Sirtkuren er afprøvet i forsøg, der gav et indledende vægttab på 3,2 kg på kun 7 dage, og som samtidig styrkede muskelmassen. Det er en kur, der opfordrer dig til generelt at indtage masser af sirtfoods. Og dermed er det også en inkluderende kur, der fokuserer på alt det, du gerne må spise, frem for det, du ikke må spise. MED SIRTKUREN FÅR DU: - En sund og enkel kostplan, der sikrer vægttab - Inspirerende cases lækre og nemme opskrifter - En vedligeholdelsesplan, der sikrer fortsat succes.

De to forfattere, Aidan Goggins og Glen Matten, har begge en ph.d. i er- næringsmedicin og er anerkendte for deres viden om ernæring og sund- hed. Slank med sirtkuren er deres bud på en ny og moderne måde at spise og leve på, hvor maden bruges til at opnå vægttab, stærke muskler og større sundhed.

Mørk chokolade, rødvin, grønkål, valnødder, jordbær – det er alt sammen eksempler på; sirtfoods, en række helt almindelige Køb 'Slank med sirt-kuren' bog nu. Mørk chokolade, rødvin, grønkål, valnødder, jordbær – det er alt sammen eksempler på; sirtfoods, en række helt almindelige. Mørk chokolade, rødvin, grønkål, valnødder, jordbær – det er alt sammen eksempler på; sirtfoods, en række helt almindelige Køb 'Slank med sirt-kuren' bog nu. Mørk chokolade, rødvin, grønkål, valnødder, jordbær – det er alt sammen eksempler på; sirtfoods, en række helt almindelige Køb 'Slank med sirt-kuren' bog nu. Mørk chokolade, rødvin, grønkål, valnødder, jordbær – det er alt sammen eksempler på; sirtfoods, en række helt almindelige Køb 'Slank med sirt-kuren' bog nu. Mørk chokolade, rødvin, grønkål, valnødder, jordbær – det er alt sammen eksempler på; sirtfoods, en række helt almindelige Køb 'Slank med sirt-kuren' bog nu. Køb 'Slank med sirt-kuren' bog nu.