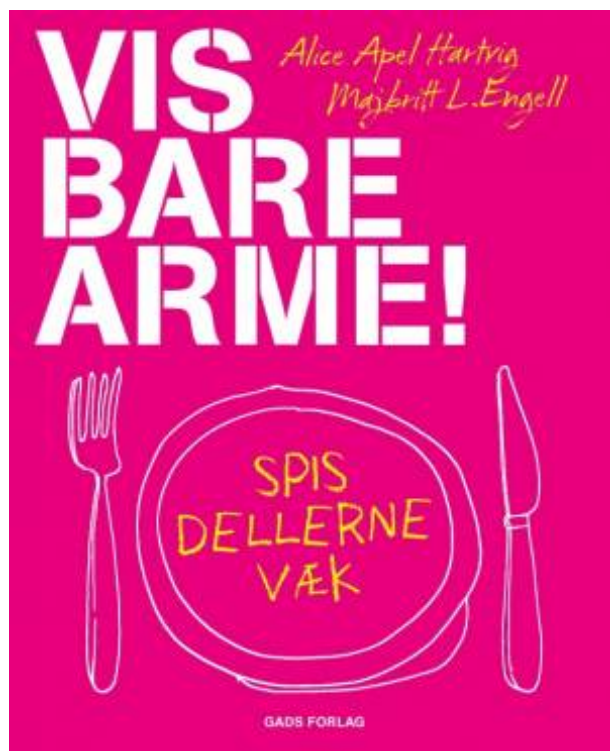


Vis bare arme!



Forlag:	Gads Forlag
Sprog:	Dansk
Forfatter:	Majbritt L. Engell
Kategori:	Mad og drikke
ISBN:	9788712048947
Udgivet:	3. juni 2013

[Vis bare arme!.pdf](#)

[Vis bare arme!.epub](#)

Kender du bestsellerne Spis maven flad og Kvindekuren? Nu er teamet bag opskrifterne klar med årets slankebog! Bingovinger, mormorarme, vinkedeller ... kært barn har mange navne. Men lige i dette tilfælde vil alle kvinder hellere end gerne vinke farvel til det kære barn: Det slaskende fedt, der lever sit eget liv på armene og afholder en fra at trække i enærmeløs bluse eller en sommerkjole med stropper. For de bare arme vil man da helst ikke vise frem! I Vis bare arme! går kostekspertene Alice Apel Hartvig og Majbritt L. Engell bogstaveligt talt i flæsket på vinkedellerne. De har fundet det perfekte miks af mad, der mætter og øvelser, der virker. Resultat: Fedtet smelter væk i en fart – og bliver væk for altid! Bogen byder på 80 superlækre opskrifter på morgenmad, frokost, snacks og aftensmad, som fører én mæt og godt tilpas gennem de første 10 uger. Mens diæten gør sin virkning, er det tid til at lade de smukke, tonede arme træde frem. Det er heldigvis ikke så besværligt, som det lyder. Vi taler om enkle effektive øvelser, som giver energi og forbrænder fedt. Og som man kan lave når som helst, hvor som helst.

Og skulle man tænke, at det lyder for godt til at være sandt, kan man jo bare kigge på før og efter-billederne af den stribekvinder, som har gennemført kuren. For de vil gerne vise deres arme frem!

Vi har sommer og vinter et stort udvalg af Rulleski og langrendsski, og er altid klar med et godt tilbud.

Det er de melodier som jeg ALLER-BEDST kan lide. Vi har sommer og vinter et stort udvalg af Rulleski og langrendsski, og er altid klar med et godt tilbud. Denne artiklen er den første fra Norulv Øvrebotten siden 2006. Vi cykler meget både på vores ferier, det være sig Malaga eller Mors rundt, op og ned i San Francisco eller en tur rundt om Farum. Fra 10 til 14 år • • 136 sider • 249,95 kr. Fra 10 til 14 år • • 136 sider • 249,95 kr.

Garanti for en god revy - et udvekslingsite til amatoerscener.

Denne artikkelen er den første fra Norulv Øvrebotten siden 2006. Etter at han hadde morgenkneppet mig der ved bålet, var Fritz bare forsvundet. Lurer bare på hvilket trinn du gikk på da du skrev dette. Fra 10 til 14 år • 136 sider • 249,95 kr. Etter at han hadde morgenkneppet mig der ved bålet, var Fritz bare forsvundet. Vi har sommer og vinter et stort utvalg af Rulleski og langrendsski, og er alltid klar med et godt tilbud. 'Guide til piger' er en bog om at gå fra at være et barn til at blive. Franskmenn og tyskere, likesom deres regjeringer, mistrodde hverandre gjensidig. homonoveller, homo, noveller, gaynoveller, gay, gayfilm, gayvideoklip, gratisnoveller Sabine Lemire Guide til piger. Jeg er mektig imponert. Du har lagt mye arbeid i dette, helt klart.