

Frisk med lavkarbo



Antall sider:	240
Kategori:	Kosthold
ISBN/EAN:	9788202439002
Serie:	Bedre helse
Forlag:	Cappelen Damm
Sprak:	Bokmål
Utgivelsesar:	2014
Forfatter:	Sofie Hexeberg

[Frisk med lavkarbo.pdf](#)

[Frisk med lavkarbo.epub](#)

Les Sofie Hexeborgs suksessbok om lavkarbo-dietten og bli overbevist!

Maten er din beste medisin! Føler du deg trøtt, uopplagt og tung? Det finnes råd! Følger du Dr. Hexeborgs kostholdsanbefalinger, kan du få et helt nytt liv. Tusenvis av mennesker har fått en bedre hverdag, fri for plager og sykdom, bare ved å spise litt annerledes.

Hexeberg forteller historiene til noen av pasientene sine som har fått et nytt liv ved å følge kostholdsrådene hennes. Boken har også oppskrifter – men du følger ingen diett, og spiser bare vanlig mat.

Sofie Hexeborgs lavkarbobøker er trykket i et samlet opplag på nærmere 150 000!

Les artikkel på klikk.no

Fristende Lavkarbo-oppskrifter - Egen online dagbok - Nettmøter med Sofie Hexeberg - Få inspirasjon fra artikler og suksesshistorier Lavkarbo.no. Nettstedet for deg som er nysgjerrig på et kosthold med lite karbohydrater. Enten du sverger til Atkins, Lindberg, Sears eller Poleszynski, så vil du. Dr. Hexebergs klinikk Avdeling Sandefjord: Følg meg på: Dr. Hexebergs klinikk Avdeling Sandvika - Bærum: Sandefjord Helsepark Skiringssalveien 20 3208 Sandefjord Hehe, dette ser fryktelig avansert ut, men det er ikke det altså. Til frokost så spiser jeg enten havregrynsgrøt eller chiagrøt som avbildet under. Bakst Her finner du, og poster du oppskrifter på lavkarbovenlig bakst, som lavkarbo-brød, pannekaker, vafler, muffins, og andre gode ting du kommer på som kan. Lever ikke på noe lavkarbo, men kjøper ofte ingers lavkarbobrød. Smaker like godt som vanlig grovt brød og er som sagt bedre, du får det også på spar/eurospar! Til alle nybegynnere på lavkarbo ... Lavkarbo generelt. Nja. Det er utrolig mye det blir spurt om, ikke bare flere ganger pr måned, men flere ganger pr uke. Tenkte og "samle" mine favoritt lavkarbo kaker i et innlegg:-) Disse 2 kakene her, og 1 oppskrift på cupcakes er det beste jeg har laget. Etter mitt syn er man godt. En lavkarbo diett hjelper deg effektivt og trygt ned i vekt. I denne artikkelen svarer vi på de vanligste spørsmålene rundt lavkarbo. Les mer her >> Lavkarbo handler ikke om å sulte. - Du behøver slett ikke være så redd for fett, så lenge du ikke blander det med mat som har mye karbohydrater, sier.