

# Nyd livet!

Hent bøger PDF



Susanne Kjær

Nyd livet! Susanne Kjær Hent PDF Forlaget skriver: Omegametoden er ikke kun en slankekur, men et redskab der gør dig i stand til at styre din vægt permanent og forbedre din sundhed. Du kan godt glemme alt om fedtforskrækkelse og krav til overmenneskelig viljestyrke. Faktisk kan du nyde livet med masser af gode grøntsager, olivenolie, frisk fisk, lækkert kød og livgivende frugt.

*Nyd livet!* er sprængfyldt med lækre opskrifter, som er udviklet efter Omegametodens principper. Ud over at være sunde og med garanti slankende, er retterne både hurtige og lette at lave og smukke at servere.

Bogen er inddelt efter de fire årstider med opskrifter på salater, supper, mellemretter, hovedretter, desserter, morgenmad og drikke, suppleret med masser af praktiske råd og fif samt menuforslag. Den sidste del af bogen redegør for den biologiske baggrund for metoden og forklarer, hvorfor den virker. Desuden er der en tabel, der bl.a. angiver Glykemisk Indeks for alle bogens råvarer.

*Nyd livet!* er en samlet udgave af **Niels Ehler**: *Lev fedt - bliv slank. En livsnyders guide til et sundere liv* (2002) og **Niels Ehler og Susanne Kjær**: *Lev fedt - bliv slank. Året rundt* (2003). De to bøger blev en overvældende succes med i alt mere end 52.000 solgte eksemplarer.

Forfatterne var de første herhjemme, der introducerede teorien om, at det ikke er fedtet, men derimod de hurtige kulhydrater i form af især sukker, hvidt brød, pasta og ris, som er de store syndere i kampen mod badevægten. Metoden viste sig at være epokegørende på området og er siden blevet bredt anerkendt som en effektiv vej til vægttab. Også mange diabetikere og ufrivilligt barnløse har haft glæde af at følge metodens principper.

**Niels Ehler** er tidligere naturvidenskabelig forsker, nu bl.a. vin- og madskribent, forfatter, livsstilskonsulent og foredragsholder. I de sidste par år har han været redaktør af sin egen slanke-brevkasse på ugebladet Femina.

**Susanne Kjær** er kokebogsforfatter, rejseskribent og fast madskribent på ugebladet Femina, hvor hun igennem mange år har haft sine egne madsider. Hun har kreeret og tilberedt bogens mange opskrifter, ligesom hun hver uge i Femina bringer nye opskrifter baseret på Omegametodens principper.

Forlaget skriver: Omegametoden er ikke kun en slankekur, men et redskab der gør dig i stand til at styre din vægt permanent og forbedre din sundhed. Du kan godt glemme alt om fedtforskrækkelse og krav til overmenneskelig viljestyrke. Faktisk kan du nyde livet med masser af gode grøntsager, olivenolie, frisk fisk, lækkert kød og livgivende frugt.

*Nyd livet!* er sprængfyldt med lækre opskrifter, som er udviklet efter Omegametodens principper. Ud over at være sunde og med garanti slankende, er retterne både hurtige og lette at lave og smukke at servere.

Bogen er inddelt efter de fire årstider med opskrifter på salater, supper, mellemretter, hovedretter, desserter, morgenmad og drikke, suppleret med masser af praktiske råd og fif samt menuforslag. Den sidste del af bogen redegør for den biologiske baggrund for metoden

og forklarer, hvorfor den virker. Desuden er der en tabel, der bl.a. angiver Glykemisk Indeks for alle bogens råvarer.

*Nyd livet!* er en samlet udgave af **Niels Ehler**: *Lev fedt - bliv slank. En livsnyders guide til et sundere liv* (2002) og **Niels Ehler og Susanne Kjær**: *Lev fedt - bliv slank. Året rundt* (2003). De to bøger blev en overvældende succes med i alt mere end 52.000 solgte eksemplarer.

Forfatterne var de første herhjemme, der introducerede teorien om, at det ikke er fedtet, men derimod de hurtige kulhydrater i form af især sukker, hvidt brød, pasta og ris, som er de store syndere i kampen mod badevægten. Metoden viste sig at være epokegørende på området og er siden blevet bredt anerkendt som en effektiv vej til vægttab. Også mange diabetikere og ufrivilligt barnløse har haft glæde af at følge metodens principper.

**Niels Ehler** er tidligere naturvidenskabelig forsker, nu bl.a. vin- og madskribent, forfatter, livsstilskonsulent og foredragsholder. I de sidste par år har han været redaktør af sin egen slanke-brevkasse på ugebladet Femina.

**Susanne Kjær** er kokebogsforfatter, rejseskribent og fast madskribent på ugebladet Femina, hvor hun igennem mange år har haft sine egne madsider. Hun har kreeret og tilberedt bogens mange opskrifter, ligesom hun hver uge i Femina bringer nye opskrifter baseret på Omegametodens principper.



Download (hent) pdf-bog, pdf bog, pdf e-bog, epub, fb2  
**Alle bøger. 30 dages gratis prøveperiode**