

LCHF - spis dig mæt og glad



Forlag:	Politikens Forlag
Udgivet:	24. april 2013
Sprog:	Dansk
Forfatter:	Jane Faerber
Kategori:	Mad og drikke
ISBN:	9788740009729

[LCHF - spis dig mæt og glad.pdf](#)

[LCHF - spis dig mæt og glad.epub](#)

LCHF – spis dig mæt og glad er en bog til alle, der er trætte af humørsvingninger, sukkertrang, dårlig appetitregulering og ikke mindst elevatorvægt. Den er til folk, der gerne vil tabe sig, men også til dem, der har en helt normal vægt, men som døjer med uforklarlig træthed, indre uro og mangler overskud til hverdagen. Den er også til alle, der er trætte af at skulle passe på og tælle kalorier, og som længes efter et liv, hvor fokus ikke hele tiden er på mad. Med LCHF – spis dig mæt og glad kan man spise sig mæt i lækker mad med god samvittighed og samtidig tilegne sig en helt ny, sund livsstil med større velvære. LCHF (Low Carb High Fat – på dansk også kendt under begrebet lavcarbo), der nu er kommet til Danmark, har længe været en utrolig populær måde at spise på i vores nabolande Norge og Sverige. Op mod hver fjerde svensker spiser efter metoden, og det er fordi, der ikke er tale om en kur. Low Carb High Fat betyder bare, at man skal undgå det, som indeholder mange kulhydrater, men ikke naturlige fedtstoffer. Når man spiser LCHF, vender man på mange måder madpyramiden, som vi kender den med kød og fedt øverst, på hovedet, og spiser sig i stedet mæt i gode proteiner, bunker af grøntsager, naturligt fedt fra kød, smør, olier og fede mejeriprodukter suppleret med en smule nødder og bær – samtidig med, at man spiser mindre brød, pasta, ris osv. Hvis man gør det, vil det med det samme indvirke på ens sundhed.

Med stor sandsynlighed vil man slippe af med de overflødige kilo, føle sig friskere og få andre gode flere helbredsgevinster. I Danmark har Jane Faerber, der på nettet kendt for sin utroligt populære blog madbanditten.dk, i flere år levet efter principperne i LCHF og på egen krop mærket de gode helbredsmæssige effekter.

Hun giver nu sine erfaringer videre i denne bog. Her får læseren en grundig introduktion til LCHF-begrebet og samtidig 70 lækre opskrifter fra Janes eget køkken, så man selv kan komme i gang med at spise efter LCHF-principperne det samme.

24.

24. Den har siden solgt i over 100. This post is also available in: English Striks LCHF – en pratisk guide er en online guide til, hvordan du kommer i gang med LCHF. This post is also available in: English Striks LCHF – en pratisk guide er en online guide til, hvordan du kommer i gang med LCHF. Den indeholder nemme, hverdagsagtige opskrifter, alt du skal vide om LCHF og vægtnedgang og en komplet to ugers kostplan. Den har siden solgt i over 100. april 2013 udkom min første bog LCHF – SPIS DIG MÆT & GLAD i samarbejde med Politikens Forlag. Den har siden solgt i over 100.000 eksemplarer og er udkommet i både Island, Norge og Tyskland. D. Slankekur og vægttab - læs om alle de populære kure, om hvordan du gennemfører en slankekur, og hvordan du undgår at tage på efter endt slankekur.

Den har siden solgt i over 100. 24. Den har siden solgt i over 100. D. Den indeholder nemme, hverdagsagtige opskrifter, alt du skal vide om LCHF og vægtnedgang og en komplet to ugers kostplan.