03

Tio näringstips för lättvunna resultat.

Att äta hälsosamt är inte svårt, jobbigt eller asketiskt. För att din hälsa ska maximeras permanent är det nödvändigt att dina livsstilsförändringar blir permanenta. Därför är det viktigt att hitta lösningar som fungerar för just dig.
Den här föreläsningen guidar dig igenom små, enkla kostknep som ökar ditt välbefinnande, hälsa och möjligheterna att komma i form.
Även om du mår bra idag kanske det finns nivåer ovan för din nivå?
Här får du vägledning om hur du gör!

Ur innehållet:
• Hur gör man för att åstadkomma varaktiga förbättringar i livsstil och hälsa?

• Hur boostar man sin förbränning? Och vilken betydelse har egentligen detta?

• Hur hittar man balans mellan vikt, hälsa och välmående?