

NYHED!

Vejen til sund livsstil – og opskrifter på nem mad

'Hvis du ikke elsker dig selv, er du også sikker på, at andre ikke kan lide dig. Så er det meget praktisk at være overvægtig, for så kan du altid give overvægten skylden.'

'Hvis du spiser få måltider – eller springer morgenmåltidet over, tror din krop, at der er udbrudt hungersnød, og sætter forbrændingen på laveste blus, for at sikre din krop til hårde tider – og du kan ikke tabe dig.'

'Du skal ikke tro, at et produkt er fedtfattigt eller har få kalorier, blot fordi producenten kalder det Light. (Det betyder bare, at han har et produkt, der er endnu mere fedt!)

For hver solgt bog doneres 20 kroner til arbejdet med overvægtige børn og bekæmpelse af mobning. I første udgave går donationen til Julemærkehjemmet i Skælskør.

110 sider

kr. **149,95**

Udkommer mandag 16. marts
– bestil allerede i dag på fenesu.dk

Grethe Lambrecht

FeNeSu

Fedtfattig, nem og sund livsstil – på den fede måde



Forlaget Lambrecht

- **110 sider med 60 sider opskrifter på fedtfattig, nem og sund mad plus god livsstil.**

- **Mange gode tips til at undgå overvægt.**

- **Rigt illustreret.**

"Jeg synes, bogen er skrevet på en spændende og let-tilgængelig måde. Jeg håber, at Grethe vælger at tage på turne med bogen, for hun er virkelig i stand til at kickstarte alle med sin enorme karisma."

Jeanette Strand

Grethe Lambrecht:

'Det handler om sund fornuft – og om at (gen)skabe forbindelsen mellem hjernen og maven!'

110 sider
kr. 149,95

Udkommer mandag 16. marts
– bestil allerede i dag på fenesu.dk



Grethe Lambrecht er hverken ernæringseksperter eller mad-eksperter. Hun er en almindelig kvinde, der som så mange andre har kæmpet mod overvægt, og lidt utallige nederlag.

Hun fortæller: 'Jeg har endelig fundet en måde at holde vægten på – uden opslidende slankekur. Og så vil jeg rigtig gerne dele det med andre, så de kan undgå mange af de fejltagelser og nederlag, som jeg har haft''

I bogen skriver hun bl.a.: 'Det, at jeg havde sultet mig i mange år, resulterede i, at der stort set ikke var forbindelse mellem min hjerne og mave. Det betød, at jeg i over 25 år aldrig var hverken mæt eller sulten.' 'Appetitten poppede op ved enhver (u)lejlighed. Jeg er sikker på, småkagerne vendte sig i dåsen med vilje, bare for at jeg skulle høre dem!'

FeNeSu er ikke en slankekur. FeNeSu er en anden måde at anskue det at spise fedtfattigt, nemt og sundt på og så samtidig leve fedt! Personen bag tankegangen FeNeSu, Grethe Lambrecht har her skrevet en let 'fordøjelig' bog, til dem, der har forsøgt en masse forskellige kure – uden resultat.

Grethe Lambrecht selv er det bedste bevis på at FeNeSu-tanken virker. Hun kæmpede i over 25 år mod overvægten – og mod sig selv! De sidste 10 år har hun holdt en normal vægt, uden kure!



Grethe
Lambrecht



– i samme serie: "FastFood", "Sommer" og "Børn".
Disse bøger ventes at udkomme til næste år.

Bestil allerede dit eksemplar i dag på fenesu.dk

Forlaget Lambrecht