



Kostdoktors LCHF-utmaning

LCHF är ett säkert och effektivt sätt att gå ner i vikt och reversera typ 2-diabetes. LCHF kan också fungera fantastiskt om du har problem med magen eller vill göra dig kvitt sötsug.

Inga tabletter krävs, ingen kaloriräkning, inget vägande eller mätande av maten. Heller inga speciella produkter – bara riktig mat.

Under vår GRATIS tvåveckorsutmaning är all planering redan gjord. Vi har gjort det riktigt lätt för dig att uppleva fördelarna med LCHF. Maten smakar dessutom mycket gott.

Stötta din närstående

Att få stöd från familj och vänner under de här två inledande veckorna kan vara helt avgörande för att lyckas med en livstilsförändring. Vill du stötta din närstående i valet att leva mer hälsosamt?

PS: Om du också vill ta del av utmaningen, gå till kostdoktorn.se/lCHF/kom-igang.

PPS: Modern forskning visar att LCHF är säkert och mer effektivt än andra typer av kosthållning för viktminskning och reversering av typ 2-diabetes. Läs mer på kostdoktorn.se/vetenskap.