



FOTO: PETRA KLEIS I LYT TIL FIT LIVING'S PODCAST OM SLANKEKUR, VARIGT VÆGTTAB OG PUNKTTRÆNING. DET DEBATTERER VI MED HENRIK DUER, ANDERS NEDERGAARD & TOR ANDERSEN I ANDET AFSNIT AF VORES SUNDHEDSPODCAST.

## FIT LIVING

PODCAST OM SLANKEKUR OG VARIGT VÆGTTAB

# Ny FIT LIVING podcast: Om varigt vægttab, slankekure og punkttræning

Findes den perfekte kur, hvordan holder man vægten stabil og kan vi selv bestemme, hvor vi vil tabe os? Det debatterer vi med tre skønne mænd, der også står bag FIT LIVING's mandepanel, Henrik Duer, Anders

# Nedergaard & Tor Andersen i andet afsnit af vores sundhedspodcast.

AF SUSANNE KNUTZEN | 20.JAN.2017 | **SUNDHED**

Starter du et nyt år med en ny kur, svinger din vægt som en yoyo eller kæmper du med at få den flade mave? Få masser af gode bud, ideer og inputs på kur, vægttab og punktt træning fra FIT LIVINGS kompetente mandepanel, der består af træning- og kostekspert, foredragsholder og forfatter Henrik Duer, radiovært og træningsekspert Anderes Nedergård og model, personlig træner og indehaver af træningsstudiekæden Powerhouse Cph, Tor Andersen.

Er kure et quickfix, eller kan det være kickstarteren på en sundere livsstil, der i sidste ende kan føre til et varigt vægttab. Er det et spørgsmål om at spise mindre, dyrke masser af motion eller en kombi, som skal til? Og hvor meget spiller din lyst og motivation ind for at få succes. Det giver bl.a. chefredaktør Sara Jin Smidt sit personlige indspark til, da hun besluttede sig for at lægge stilen om og tabe 15 kilo, selv om hun hadede motion og elskede hvidt brød med masser af smør.

Læn dig tilbage og nyd det gode selskab i andet afsnit af FIT LIVING's sundhedspodcast.

Rigtig god fornøjelse.

[Klik her for at lytte til den anden udgave af FIT LIVINGS sundhedspodcast på iTunes.](#) Og husk at abonnere på iTunes, så du er klar næste gang FIT LIVING sender en ny podcast på gaden.

Eller hør den her:



Fit Living Podcast

#2 Slankekere



# FIT LIVING

[Cookie policy](#)

#PODCAST #VÆGTTAB #SLANKEKUR #HENRIK DUER  
#ANDERS NEDERGAARD #TOR ANDERSEN #HEALTHY SKINNY BITCH

→ **SUNDHEDSNYHEDSBREV** Få brugbare guides, træningsøvelser og sunde tips direkte i din inbox

→ **Sundhedssektionen er sponsoreret af:** Med24.dk

## Læs også

8 ting, vi glæder os til i 2018

03.JAN.2018 | LIVSSTIL

Susanne Tabte 12 kilo:  
”Jeg har fundet den knap,  
jeg kan skrue på...”

11.JAN.2018 | SUNDHED

Årshoroskop 2018 for  
Løven

27.DEC.2017 | ALT.DK

Er næste skridt efter din  
kandidat et graduate  
program?

SPONSORERET

Leonora Christina Sko  
taler ud om sin  
smertefulde barndom

10.JAN.2018 | LIVSSTIL

Se Kongehusets 10 mest  
populære opslag på  
Instagram

29.DEC.2017 | LIVSSTIL

