

MAÐURIN HANDAN 5:2 EITUR MICHAEL
MOSLEY, OG HANN HEVUR EISINI
SKRIVAÐ BÓKINA »THE FAST DIET«



FAKTA UM 5:2

- Kvinnur eta 500 kaloriir, menn eta 600 kaloriir tveir dagar um vikuna
- Teir tveir dagarnir skulu ekki verða dag um dag.
- Tað ger, at tú fært umleið 3000 kaloriur um vikuna, og tað svarar til eitt hált kilo í feitti.
- Maðurin handan 5:2 eitur Michael Mosley, og hann hevur eisini skrivað bókina »The Fast Diet« saman við Mimi Spencer
- Sendingin, har Michael Mosley fer á sína kanngarferð til USA, eitur »Eat, fast and live longer«