

Tags: 50 genvägar till ett sockerfritt liv bok pdf svenska; 50 genvägar till ett sockerfritt liv las online bok; 50 genvägar till ett sockerfritt liv e-bok apple; 50 genvägar till ett sockerfritt liv MOBI download; 50 genvägar till ett sockerfritt liv ladda ner pdf e-bok; 50 genvägar till ett sockerfritt liv epub books download

50 genvägar till ett sockerfritt liv PDF E-BOK

Martin Brunnberg,Fredrik Paulún



Författare: Martin Brunnberg,Fredrik Paulún

ISBN-10: 9789173631013

Språk: Svenska

Filstorlek: 1746 KB

BESKRIVNING

Sockret ? själva definitionen av tomma kalorier ? är den största boven när det gäller hälsa, vikt och livskvalitet. Fredrik Paulún presenterar här 50 genvägar till hur du kan minska ditt sockerintag och bli fri från ditt sockerberoende. Genom rätt mat, motion och livsstil är det enkelt att förändra sitt liv i rätt riktning. Visste du till exempel att en krydda som kanel minskar sockersuget? Eller att vissa fetter bättrar på blodsockret och att även sömnen kan ge ökad blodsockerbalans. Alla tipsen är baserade på vetenskapliga fakta från den senaste forskningen. Sockret har högt GI-värde och ett för stort intag kan resultera i övervikt, hjärt-kärlsjukdom, diabetes typ 2 och cancer. Du väljer själv om du tar till dig ett, två, fem eller femtio av genvägarna. Ju fler desto större effekt. Välkommen till ditt nya sockerfria liv! Ur innehållet: Vad är socker? Är socker som knark? Ät hellre fett än socker Hälsomat som egentligen är sockermat Undvik sockerkoma Balansera blodsockret med nötter Sov gott och minska sockersuget Kaffe håller blodsockret under kontroll Bättre blodsockerbalans när du äter fisk

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

50 genvägar till ett sockerfritt liv (e-bok) av - Bokon

50 genvägar till ett sockerfritt liv friskare och slankare utan socker, maten som tar bort sockerberoendet, bättre blodsockerbalans med nötter, mi ...

50 genvägar till ett sockerfritt liv - Fredrik Paulún - Bok ...

Pris: 59 kr. E-bok, 2016. Laddas ned direkt. Köp 50 genvägar till ett sockerfritt liv av Fredrik Paulún på Bokus.com.

50 genvägar till ett sockerfritt liv av Fredrik Paulún ...

Sockret - själva definitionen av tomma kalorier - är den största boven när det gäller hälsa, vikt och livskvalitet. Fredrik Paulún presenterar här 50 ...

50 GENVÄGAR TILL ETT SOCKERFRITT LIV

LÄS MER