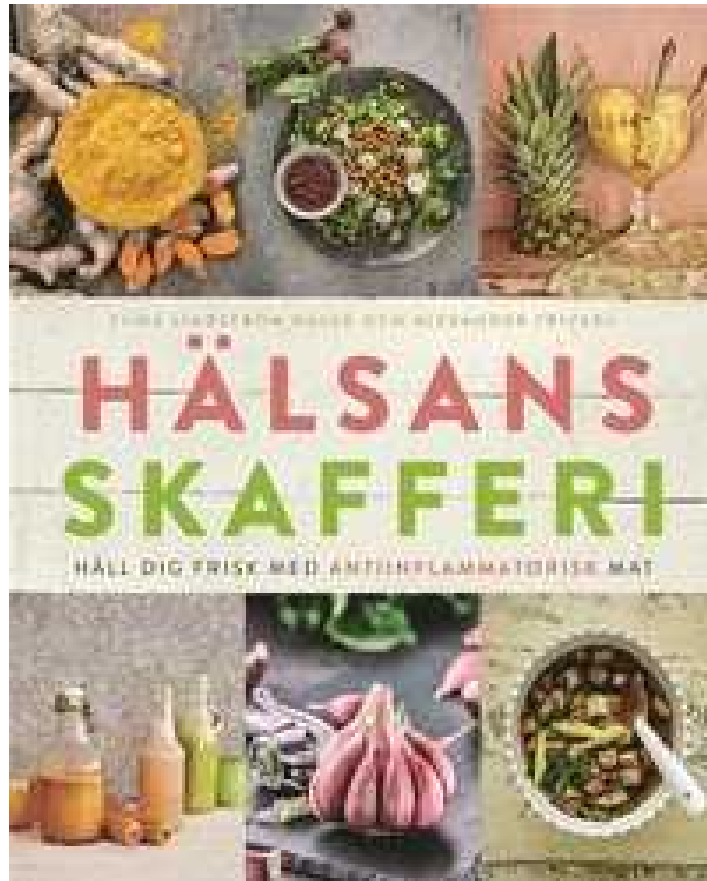


Tags: Hälsans skafferi : håll dig frisk med antiinflammatorisk mat bok pdf svenska; Hälsans skafferi : håll dig frisk med antiinflammatorisk mat MOBI download; Hälsans skafferi : håll dig frisk med antiinflammatorisk mat e-bok apple; Hälsans skafferi : håll dig frisk med antiinflammatorisk mat las online bok; Hälsans skafferi : håll dig frisk med antiinflammatorisk mat epub books download; Hälsans skafferi : håll dig frisk med antiinflammatorisk mat ladda ner pdf e-bok

Hälsans skafferi : håll dig frisk med antiinflammatorisk mat PDF E-BOK

Mia Clase,Lina Nertby Aurell



Författare: Mia Clase,Lina Nertby Aurell

ISBN-10: 9789177830207

Språk: Svenska

Filstorlek: 1366 KB

BESKRIVNING

Om kroppens pH-balans rubbas genom att vi äter för mycket sur mat (som snabbmat, alkohol och socker), går den miste om nödvändiga mineraler som kalcium, kalium och magnesium. Om vi istället äter grönsaker och annan oraffinerad mat som är rik på dessa näringsämnen fylls buffertarna ständigt på. Kroppen behöver inte kämpa så hårt för att hålla blodet balanserat, vilket innebär att alla andra kroppsliga funktioner, som immunförsvaret, fungerar bättre. I Hälsans skafferi förklarar Tiina Lindström Hälvä hur man äter balanserad, basisk, antiinflammatorisk mat och kocken Alexander Trivedi presenterar speciellt framtagna recept. Förutom att dämpa inflammationer i kroppen är den maten i Hälsans skafferi också bra för viktminskning. Den minskar dessutom värk, motverkar kroppens åldrande och förbättrar hud. Tiina Lindström Hälvä bor i Skåne och har arbetat mer än 17 år som näringsexpert i Finland och i Sverige. Hon har skrivit fyra böcker hälsosam mat.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

LIBRIS - Hälsans skafferi

Köp 'Hälsans skafferi : håll dig frisk med antiinflammatorisk mat' bok nu. Om kroppens pH-balans rubbas genom att vi äter för mycket sur ...

Hälsans skafferi - Minabibliotek

Hälsans skafferi : håll dig frisk med antiinflammatorisk mat (Innbundet) av författare Tiina Lindström Hälvä. Pris kr 129.

Hälsans skafferi - Jönköpings bibliotek och Stadsarkivet

Sund.nu - Maten som håller dig frisk Köp Hälsans skafferi : håll dig frisk med antiinflammatorisk mat av Tiina Lindström Hälvä,. Maten som botar : ...

Hälsans skafferi : håll dig frisk med antiinflammatorisk mat

LÄS MER