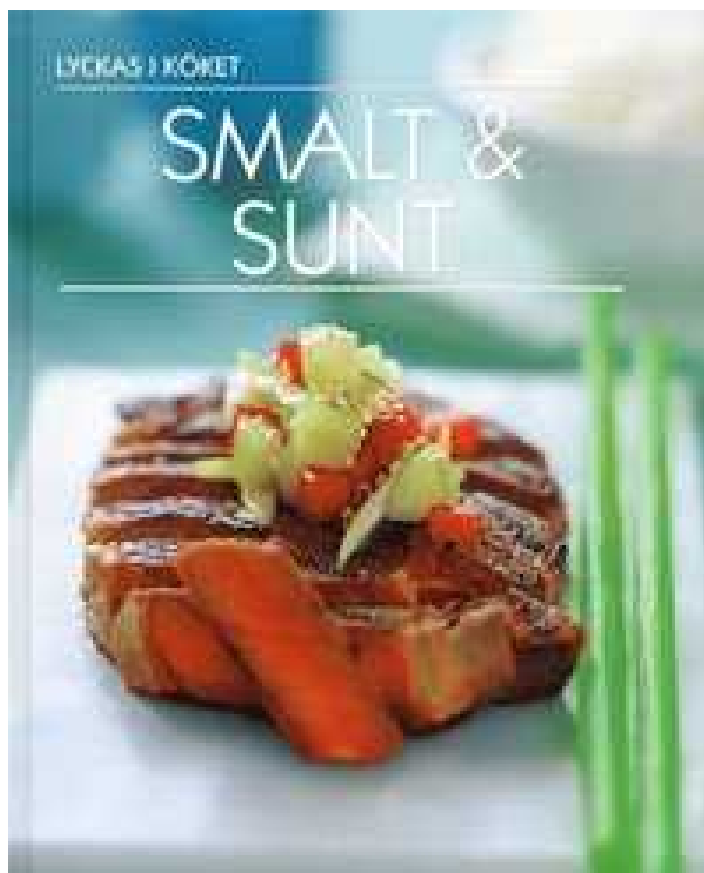


## **Smalt och sunt PDF E-BOK**

**Ing-Marie Höök Skärhamn**



Författare: Ing-Marie Höök Skärhamn

ISBN-10: 9789179025069

Språk: Svenska

Filstorlek: 3191 KB

## BESKRIVNING

Smalt & Sunt, Lyckas i köket Vi lovar alltid oss själva att vi ska börja äta nyttigare - från och med i morgon. Varför inte börja redan idag? Att äta smalt och sunt innebär faktiskt inte att väga och mäta varje smula man stoppar i sig och räkna tråkiga kalorier. Det innebär helt enkelt att man äter mat i förnuftiga proportioner enligt den energi som du får ut av den. Det gäller att kombinera och balansera, inte att gå till ytterligheter. Förr var "syndiga" rätter som lasagne och tiramisu svartlistade om man ville leva sunt, men inte nu längre - det gäller bara att justera fetthalten och göra dem smala. God mat är ett av livets stora glädjemedlen - och det finns ingen anledning att missunna sig den.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Stå dig sund - och smal! - Hemmets Journal - hemtrevligt.se**

smalt sund - betydelser och användning av ordet. Svensk ordbok online. Gratis att använda.

### **5 smarta vanor för dig som vill hålla en sund vikt | MåBra**

Ta en sund vecka med nyttig och hälsosam mat. Laga våra smala recept och märk hur snabbt du kommer i bättre form.

### **Sunt och billigt - måndag | Iform.se**

PK= Politiskt Korrekt Jag ser hellre smal ut än att se överviktig ut. Oavsett sundhet. Jag har lågt blodtryck nu och starka muskler så jag känner mig ganska sund.

***LÄS MER***