

Livsviktigt! Kokboken PDF E-BOK

Mai-Lis Hellénus,Ola Skinnarmo,Johan Tell



Författare: Mai-Lis Hellénus,Ola Skinnarmo,Johan Tell

ISBN-10: 9789177833871

Språk: Svenska

Filstorlek: 1908 KB

BESKRIVNING

En efterfrågad uppföljare till Livsviktigt! Mina bästa råd för ett långt friskt liv. I Sverige är dåliga matvanor det som orsakar oss mest ohälsa och förkortar våra liv. Livsstilsprofessorn Mai-Lis Hellénus berättar hur man förändrar sina kostvanor och bjuder på färdiga recept så att du lätt kan lägga om kursen mot bättre hälsa. Livsviktigt! Kokboken har - som namnet antyder - mer fokus på recept än sin föregångare. Men här finns naturligtvis också en faktadel där professor Mai-Lis Hellénus presenterar de senaste vetenskapliga framstegen inom koströn, t.ex. mat och tarmflora, mat och prestationsförmåga, mat och hjärnan samt mat och livskvalité. I anslutning till vart och ett av bokens cirka 100 recept finns även en ruta med specifik medicinsk fakta. Mai-Lis Hellénus är professor i allmänmedicin, med inriktning på kardiovaskulär prevention och fokus på livsstil. Hon är även överläkare på Livsstilmottagningen vid Hjärtkliniken på Karolinska Universitetssjukhuset. Populärt går hon under epitetet "livsstilsprofessor".

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Livsviktigt! Kokboken - Tukan förlag - tukanforlag.se

Recepten som finns i kokboken har skolköken runt om i kommunen bidragit med och tagit fram. För att tänka på klimatet är recepten säsongindelade i vår ...

Livsviktigt! Kokboken av Mai-Lis Hellénus (Bok) - bokus.com

En efterfrågad uppföljare till Livsviktigt! Mina bästa råd för ett långt friskt liv. I Sverige är dåliga matvanor det som orsakar oss mest ohälsa och ...

Varma mandlar - coop.se

Vi lottar ut 5 exemplar av hennes kokbok Livsviktigt (Tukan förlag). Vill du vara med och tävla behöver vi ditt svar senast den 17 oktober 2018.

LÄS MER