

Tags: Chocolate treats : nyttigt och gott ladda ner pdf e-bok; Chocolate treats : nyttigt och gott e-bok apple; Chocolate treats : nyttigt och gott MOBI download; Chocolate treats : nyttigt och gott epub books download; Chocolate treats : nyttigt och gott las online bok; Chocolate treats : nyttigt och gott bok pdf svenska

Chocolate treats : nyttigt och gott PDF E-BOK

Kersti Liljeqvist Zebeda



BILD
SAKNAS

Författare: Kersti Liljeqvist Zebeda

ISBN-10: 9789163756979

Språk: Svenska

Filstorlek: 2962 KB

BESKRIVNING

Kersti är utbildad Sjuksköterska, har en Bachelor i Akupunktur är utbildad Kinesiolog, massör och idrottsskadeterapeut; och på det har hon flera vidareutbildningar inom idrott, massage, kost & näring och annat inom kropp och hälsa. Hon har arbetat 17 år inom detta samt haft kost & träningsutbildningar. Matens påverkan på kroppen har alltid varit ett stort intresse för Kersti. Vid 12 års ålder gjorde hon en egen specialreceptbok med recept på gósaker för diabetiker. Denna bok användes under en längre tid av flera dietister som arbetade med diabetiker. Under en tid studerade Kersti "Hur man bör äta för att prestera optimalt." Olika grupper fick äta på olika sätt vilket sedan drogs slutsatser ifrån. "För att du skall må bra måste du titta på helheten: Motion, Kost, Vänner, Kroppen, Hur du mår mentalt, Bostad, Var du bor, Luften, Stress, Gener, Hållning, vilja och en massa annat. Det går oftast inte så bra att bara ändra en sak om du vill ändra dina resultat eller din hälsa. Något som påverkar vår hälsa väldigt mycket är om vi har ett bra socialt nätverk och bra vänner/familj omkring oss. Så var rädda om varandra och ta hand om varandra. Att träna på elitnivå är inte det allra bästa för kroppen, men daglig motion/träning på något sätt gör att vi fungerar bättre. Hitta en kost som fungerar för just Dig, alla behöver inte riktigt samma sak. Vad har Du för mål i livet just nu? För att komma någonstans måste du börja med att ta ett steg framåt. Står Du med båda fötterna på jorden står Du stadigt och bekvämt. Att lyfta en fot kan vara osäkert och ge dig obalans under en stund, men du kommer ett steg närmare Ditt mål när Du väl tagit steget. Eller hur?!" Deserter & Choklad har varit ett stort intresse för Kersti sedan barnsben. Genom studier och egna tester, tester och tester igen har många egna recept blivit till. "Tänk vad mycket goda och dessutom nyttiga saker vi kan göra med Choklad. Något viktigt att tänka på när Du väljer choklad är: Hur tillverkades den? Dåligt Barnarbete/slavarbete? Ekologiskt? Biodynamisk? Rått? Kvalitet? Böntyp? Var kommer kakaobönorna ifrån? Tillsatser i chokladen? Smak? Vad skall Du göra med chokladen? Alla dessa frågor låter kanske krångligt, men vi hjälper Dig. Varför skall vi processa en produkt i onödan när den är både nyttigare och godare om vi inte gör det, och dessutom sparar vi på naturens resurser." I Boken hittar du massor av Nyttiga & Goda recept!

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Chocolate treats : nyttigt och gott: Amazon.de: Kersti Liljeqvist ...

Hon föreläser om Choklad, Kropp & Hälsa och har tidigare gett ut böckerna Chokladbollar - nyttigt & gott på Votum och Chocolate treats ...

4 goda (och väldigt nyttiga!) snacks | Nom

Varför välja mellan gott och nyttigt när du kan slå ... berries and chocolate chips and there was ... cream bites that are the perfect healthy summer treat!

Specific healthy treats (nyttigt hundgodis) - Veterinärbutiken

My new favorite treat! ... Testa om du är sugen på något nyttigt, vegetariskt och gott! Majs- och ... Let the chocolate harden a bit in the fridge while you ...

CHOCOLATE TREATS : NYTTIGT OCH GOTT

LÄS MER