

Tags: Matsmart familj : mer energi, bättre mat, skönare sömn, friskare familj MOBI download; Matsmart familj : mer energi, bättre mat, skönare sömn, friskare familj e-bok apple; Matsmart familj : mer energi, bättre mat, skönare sömn, friskare familj bok pdf svenska; Matsmart familj : mer energi, bättre mat, skönare sömn, friskare familj las online bok; Matsmart familj : mer energi, bättre mat, skönare sömn, friskare familj epub books download; Matsmart familj : mer energi, bättre mat, skönare sömn, friskare familj ladda ner pdf e-bok

---

## **Matsmart familj : mer energi, bättre mat, skönare sömn, friskare familj PDF E-BOK**

**Ulrika Hoffer**



Författare: Ulrika Hoffer  
ISBN-10: 9789174247718  
Språk: Svenska  
Filstorlek: 3375 KB

## BESKRIVNING

Näringsrik mat på bordet varje dag, god nattsömn och sprittande träningslust. Motivation att hålla fast i goda vanor, stabilt blodsocker, massor av energi och starkt immunförsvar. Låter det som något du och din familj skulle vilja ha, men har svårt att få till? Den här boken ger redskapen som behövs för att lyckas med en långsiktig hälsoinvestering för hela familjen. Kostrådgivaren och journalisten Ulrika Hoffer uppfann konceptet "råsmart" när hon själv var mitt i småbarnsåren och kände behov av en nystart. Kunnigt och personligt tipsar hon om hur man lagar god och vettig vardagsmat och hur man gömmer grönsaker i barnens favoriträtter. Man får lära sig hur man bakar sötsaker utan mjölk, socker och vitt mjöl. Det handlar om hur man stärker immunförsvaret och undviker att fastna i envisa förkylningar, och hur man gör träning till en lustfylld vardagsrutin. Här får man också veta hur man kan få hela familjen att sova gott, hela nätterna. I boken ingår även ett tioveckorsprogram. Du får hjälp att grundlägga hållbara vanor som ger familjen bästa möjliga förutsättningar att leva ett aktivt liv med god sömn, rörelse och bra mat. Boken har en rik receptdel. Lär dig göra: Smoothies som är en liten måltid i sig Müslibars - det ultimata mellanmålet! Sunda pannkakor med läcker topping Smarriga kycklingburgare Barnvänlig pinnmat - med kyckling, räkor och lax Praktisk allt i ett-mat som kan varieras och räcka i flera dagar Chokladbollar utan smör och socker Matsmart familj har tidigare getts ut i annat format under namnet Råsmart familj.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **LIBRIS - Matsmart familj**

LIBRIS titelinformation: Råsmart familj : mer energi, bättre mat, skönare sömn, friskare familj / Ulrika Hoffer ; foto: Jenny Grimsgård.

### **17 bästa böckerna inför förlossningen - och för dig som är gravid eller ...**

Kostrådgivaren och journalisten Ulrika Hoffer tipsar om hur hela familjen kan få ett friskare liv. Hur man lagar god och vettig vardagsmat och bakar sötsaker utan ...

### **Matsmart familj : mer energi, bättre mat, skönare sömn, friskare familj ...**

Näringsrik mat på bordet varje dag, god nattsömn och sprittande träningslust. Motivation att hålla fast i goda vanor, stabilt blodsocker, massor av energi och ...

**Matsmart familj : mer energi, bättre mat, skönare sömn, friskare familj**

***LÄS MER***