

Det autoimmuna köket PDF E-BOK

Cecilia Nisbet Nilsson



Författare: Cecilia Nisbet Nilsson

ISBN-10: 9789188799715

Språk: Svenska

Filstorlek: 1766 KB

BESKRIVNING

Läk din tarmhälsa på 4 veckor Är du nyfiken på läkande autoimmun kost? Lider du av magbesvär, allergier, kronisk inflammation, ledvärk eller autoimmun sjukdom? Då passar denna kokbok dig. Följ guiden på 28 dagar och upplev alla hälsovinster som autoimmun kost kan ge. Det autoimmuna köket är en kokbok med tydlig handledning som hjälper dig att snabbt komma igång med den speciellt läkande kosten AIP - det autoimmuna protokollet. Med bokens fyra veckors kostprogram i form av kompletta veckomenyer kommer du lätt in i de nya hälsovanorna. Du behöver inte slå upp i listor eller googla vad du kan äta eller bör utesluta, utan endast följa detta kompletta heltäckande upplägg. Det går bra att växla runt mellan de olika recepten precis som man vill och bygga en personligt anpassad meny. Det är över 50 enkla, populära och läckra recept för dryck, frukost, lunch, middag, mellanmål och fika. Kostrådgivaren och medicinjournalisten Cecilia Nisbet Nilsson blev själv fri från sjukdom med hjälp av AIP. Hon driver idag hälsoföretaget Swedish Paleo (www.swedishpaleo.se) med Sveriges största samling av AIP-recept.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Autoimmun kokbok: läkande paleokost - bokus.com

2019, Flexband. Köp boken Det autoimmuna köket hos oss!

Det autoimmuna köket - uppföljaren till succén den läkande maten av ...

Autoimmuna sjukdomar får kroppens försvar att attackera sina egna celler. Kunskapen om dessa åkommor är dock relativt låg, och det vill vi råda bot på.

Autoimmun paleo-arkiv - Klara och magen

Därefter kostar det 99 kronor per månad och utan bindning ... Det autoimmuna kök... Cecilia Nisbet Nil... Förlagets pris 219 kr. Pris 170,66 kr. Medlemspris 136 kr.

LÄS MER