

Tags: Hjärtvänlig mat : livsstilsboken som skyddar ditt hjärta las online bok; Hjärtvänlig mat : livsstilsboken som skyddar ditt hjärta epub books download; Hjärtvänlig mat : livsstilsboken som skyddar ditt hjärta ladda ner pdf e-bok; Hjärtvänlig mat : livsstilsboken som skyddar ditt hjärta MOBI download; Hjärtvänlig mat : livsstilsboken som skyddar ditt hjärta bok pdf svenska; Hjärtvänlig mat : livsstilsboken som skyddar ditt hjärta e-bok apple

Hjärtvänlig mat : livsstilsboken som skyddar ditt hjärta PDF E-BOK

Gun-Marie Nachtnebel,Annika Tidehorn



Författare: Gun-Marie Nachtnebel,Annika Tidehorn

ISBN-10: 9789113072227

Språk: Svenska

Filstorlek: 1875 KB

BESKRIVNING

I dag vet vi förhållandevis mycket om hur hjärtat fungerar och vad vi kan göra för att förbättra vår hälsa. Ändå drabbas många människor av hjärt- och kärlsjukdom i någon form och det är fortfarande den vanligaste dödsorsaken i vår del av världen. Men det finns mycket vi själva kan göra för att förebygga hjärt- och kärlsjukdomar. Genom att bland annat minska på stressen, motionera och äta rätt kan vi påverka vår hälsa i positiv riktning. Författarna Annika Tidehorn och Gun-Marie Nachtnebel har sammanställt de bästa råden för bättre hjärthälsa. De har intervjuat forskare och experter för att få svar på frågor som: Vad är egentligen bra och dålig mat? Hur mycket ska vi motionera och hur påverkas våra hjärtan av stress och dålig sömn? Boken består av en faktadel och en receptdel. I receptdelen får du hjärtvänlig mat med mycket grönt, härliga tillbehör, goda röror, bra frukostar och mellanmål.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Här är maten som skyddar ditt hjärta | Nyhetsnotiser.se

Att ta sig upp när man är nere : självhjälp vid depressioner .pdf Hämta Susan Tanner

Hjärtvänlig mat livsstilsboken som skyddar ditt hjärta | Stockholms ...

Här är maten som skyddar ditt hjärta söndag den 10 februari 05:28. Skydda hjärtat - med rätt mat. Hjärtvänlig mat minskar dessutom risken för många andra ...

LIBRIS - Hjärtvänlig mat

I dag vet vi förhållandevis mycket om hur hjärtat fungerar och vad vi kan göra för att förbättra vår hälsa. Ändå drabbas många människor av hjärt- och ...

Hjärtvänlig mat : livsstilsboken som skyddar ditt hjärta

LÄS MER