

Tags: ABnoll-metoden med Ulrika epub books download; ABnoll-metoden med Ulrika las online bok; ABnoll-metoden med Ulrika bok pdf svenska; ABnoll-metoden med Ulrika ladda ner pdf e-bok; ABnoll-metoden med Ulrika e-bok apple; ABnoll-metoden med Ulrika MOBI download

ABnoll-metoden med Ulrika PDF E-BOK

Ulrika Davidsson



Författare: Ulrika Davidsson

ISBN-10: 9789174245318

Språk: Svenska

Filstorlek: 3430 KB

BESKRIVNING

Ulrika Davidsson har under flera år fördjupat sig i blodgruppsanpassad mat: Livsmedel vi äter innehåller lektiner, en typ av proteiner som kan binda sig till specifika kolhydrater och blodgruppsmolekyler. Enligt denna teori avgör vår blodgrupp vilka lektiner kroppen tolererar, alternativt vilka skadliga konsekvenser maten får i vårt blodomlopp. Och den blodgrupp du tillhör speglar din inre kemi och bestämmer på vilket sätt du tar upp näringen ur maten, hur din kropp hanterar stress och inte minst vad du bör äta för att må bra och behålla hälsan. Ulrika har själv praktiserat denna metod samt haft stor användning av den i sitt arbete som kostrådgivare. Hon baserar sin bok på sin egen fleråriga erfarenhet och på sitt arbete med att inspirera klienter att pröva en kostplan som skräddarsys för dem efter deras blodgrupp. Boken är fylld med inspirerande recept, tips och råd och enkla kostplaner så att du snabbt kan komma i gång. Lättare än så här blir det inte! Ur innehållet:- Ulrikas egen intressanta historia om ABnoll-metoden- Erfarenheter av ABnoll-metoden - fascinerande framgångshistorier- Så här gör du - information om hur du snabbt och enkelt kommer i gång- Ett fullmatat kapitel för varje blodgrupp (A, B, AB och 0) med guider till vad man ska äta, vad man ska undvika och vilka råvaror som är neutrala- Så här gör du: 2-veckorsprogram för varje blodgrupp med tydliga och inspirerande kostplaner för frukost, lunch, middag och mellanmål.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

ABnoll Metoden - Blodgrupp AB - Simple Signup

Ät rätt efter din blodgrupp - bli friskare, slankare och må bättre! Ulrika Davidsson har under flera år fördjupat sig i blodgruppsanpassad mat: Livsmedel vi ...

A B noll-metoden med Ulri... | Ulrika Davidsson | 185 SEK

Ät rätt efter din blodgrupp - bli friskare, slankare och må bättre! Känner du till din blodgrupp? Enligt vissa teorier ska din kost anpassas efter din ...

ABnoll-metoden med Ulrika - bonnierfakta.se

Att anpassa maten efter sin blodgrupp ska ge både bättre hälsa och viktnedgång, det menar kostrådgivaren Ulrika Davidsson som är aktuell med ABnoll-metoden.

LÄS MER