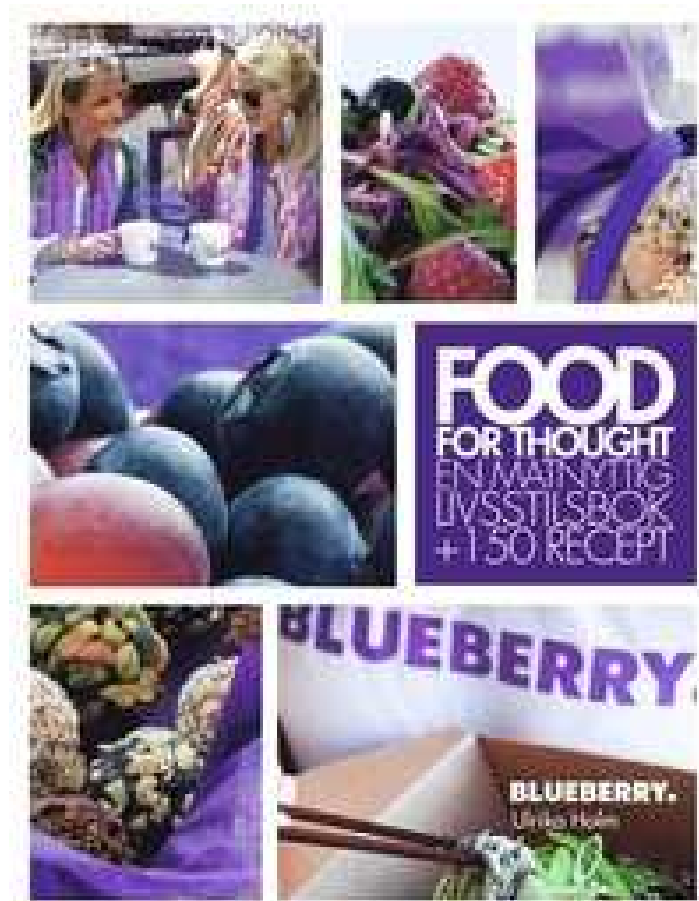


Tags: Food for thought: en matnyttig livsstilsbok + 150 recept ladda ner pdf e-bok; Food for thought: en matnyttig livsstilsbok + 150 recept las online bok; Food for thought: en matnyttig livsstilsbok + 150 recept bok pdf svenska; Food for thought: en matnyttig livsstilsbok + 150 recept MOBI download; Food for thought: en matnyttig livsstilsbok + 150 recept e-bok apple; Food for thought: en matnyttig livsstilsbok + 150 recept epub books download

Food for thought: en matnyttig livsstilsbok + 150 recept PDF E-BOK

Ulrika Davidsson



Författare: Ulrika Davidsson

ISBN-10: 9789186603151

Språk: Svenska

Filstorlek: 1888 KB

BESKRIVNING

Glamhälsa! Fler än 150 härliga recept Allt om superfoods Kunskap och näringslära på nytt sätt En perfekt bok för miljömedvetna konsumenter, allergiker, trendsetters, hälsogurus, träningsfreaks och matälskare! Med inspiration hämtad från London, New York och Los Angeles är Blueberrys intention att göra hälsa och hälsokost lite modernare, lite snyggare och framförallt mer inspirerande och i "Food for Thought" beskrivs filosofin bakom. Att bry sig om vilken mat vi köper och äter är viktigt för vår hälsa och för vår planet, och det är betydelsefullt att ställa krav för att vi alla ska må bra på lite längre sikt. Men det är också viktigt att inte glömma att njuta av mat och dryck, känna sig glad, inspirerad och ha tid till annat. Helhetsupplevelsen av att leva the Blueberry Lifestyle ska inte bara vara hälsosam utan även hela tiden tillräckligt spännande och tillåtande för att hålla i längden. Blueberry ger sig inte i kast med kvällstidningarnas dieter och kosthållningar, men beskriver begrepp som "näringstäthet" och "medvetna val" som två grundstenar i konceptet. I första delen i boken förespråkas de medvetna valen som t ex att välja ekologiskt, rättvisemärkt, miljövänligt, lokalproducerat eller socker- och tillsatsfritt. Vi lär oss om superfoods och får tips för att maximera näringsintaget för att på sikt undvika sjukdom och energibrist. I andra delen av boken välkomnas vi in i köket och bjuds på spännande och vackra recept förfrukostar, luncher, mingel och sweets and treats med superfoods Ulrika Holm är VDn och grundaren som startade Blueberry Lifestyle år 2006 och driver nu butiker/caféer på flera ställen i centrala Stockholm. Hon har hotell- och restaurangutbildning i botten, är utbildad civilekonom och senare även kostrådgivare. Hon har ett brinnande intresse för mat, människor och miljö och efter sju år i Londons finansvärld bestämde hon sig för att sadla om och starta sitt drömföretag. I "Food for Thought" beskriver hon resan som ledde fram till företagets skapande och levererar med ett levande språk en nytänkande livsstil med en hel del glamour och med glimten i ögat! Delar av boken, främst faktaavsnitt kring näringslära, är skrivna av Anna Berglund, näringsterapeut från företaget ÖrtAnna. Därför ger jag ut Food for Thought: Jag är typen som köper varenda ny bok som kommer ut om hälsosam mat och hälsosam livsstil. Så när jag tänder till på något inom området, vet jag att jag gör det både som förläggare och som målgrupp. Den här boken har allt det jag vill ha: inspiration, fakta, recept: och allt lustfyllt och vackert. Utförande: Inb. Ca 200 sidor Format: 200x260 Illustrerad med ca 130 bilder Omslag och form: Stephanie Bjelkстам Foto: Anne Nyblaeus Faktaavsnitt/näringslära: Anna Berglund Utkommer i september 2011 ISBN 978-91-86603-15-1

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Hjärtvänlig mat : livsstilsboken som skyddar ditt hjärta - Gun-Marie ...

Food for thought : en matnyttig livsstilsbok + 150 recept, Ulrika Holm; Anne Nyblaeus (fotog.); Anna Berglund; Stephanie Bjelkstad, Bladh by Bladh | Booky.fi

Josefin Lindroth - CEO/VD - Wellme | LinkedIn

Logga in för att reservera. Genom att reservera kan du ställa dig i kö eller beställa till ditt bibliotek.
Reservationer i kö: 0

Food for thought : en matnyttig livsstilsbok + 150 recept av Ulrika ...

Glamhälsa! Fler än 150 härliga recept Allt om superfoods Kunskap och näringslära på nytt sätt En perfekt bok för miljömedvetna konsumenter, allergiker ...

LÄS MER