

Tags: Supermat : Vägen till ett friskare liv epub books download; Supermat : Vägen till ett friskare liv bok pdf svenska; Supermat : Vägen till ett friskare liv MOBI download; Supermat : Vägen till ett friskare liv e-bok apple; Supermat : Vägen till ett friskare liv las online bok; Supermat : Vägen till ett friskare liv ladda ner pdf e-bok

Supermat : Vägen till ett friskare liv PDF E-BOK

Helena Nyblom



Författare: Helena Nyblom

ISBN-10: 9789174244878

Språk: Svenska

Filstorlek: 2643 KB

BESKRIVNING

Blåbär, apelsiner, havre, lax, lök, spenat och tomater hör till det nyttigaste du kan äta. Forskningen har under senare år gjort spännande upptäckter om vissa födoämnen förmåga att sätta fart på kroppens egna läkemekanismer. Särskilt frukter, bär och grönsaker som är färgrika, men även bönor, linser, linfrön, oliv- och rapsolja och yoghurt. Många studier från hela världen visar att kosten har en avgörande inverkan på vår hälsa och i Supermat får vi veta varför. I boken presenteras 18 födoämnen som hjälper kroppen att mota sjukdomar och kroppens åldrande och dessutom hjälper oss att få en vacker hy och hålla vikten. Till varje födoämne hör några goda och lättlagade recept. Boken gör också upp med den fobi mot fett som finns idag. Fett är livsviktigt för kroppen och inte minst för hjärnans funktion, men det gäller att välja rätt sorts fett! Maten är vårt bränsle med rätt bränsle lever vi friskare och håller längre.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Sara skriver: Supermat - vägen till ett friskare liv

Supermat helena nyblom Legitimerad läkare, medicine doktor Supermat vägen till ett friskare liv Innehåll
Inledning 6 Att välja rätt mat 8 Antioxidanter och fria ...

Supermat : Vägen till ett friskare liv - Helena Nyblom - Häftad ...

Feng Shui & Ekologi. Fenomen & Vetenskap. Film & Multimedia

Supermat : vägen till ett friskare liv - Nyblom Helena

Vägen till ett friskare liv. Albert Bonniers Förlag. ... Supermat är en handbok i hur du genom att äta rätt kan hjälpa kroppen att motverka sjukdomar och ...

SUPERMAT : VÄGEN TILL ETT FRISKARE LIV

LÄS MER