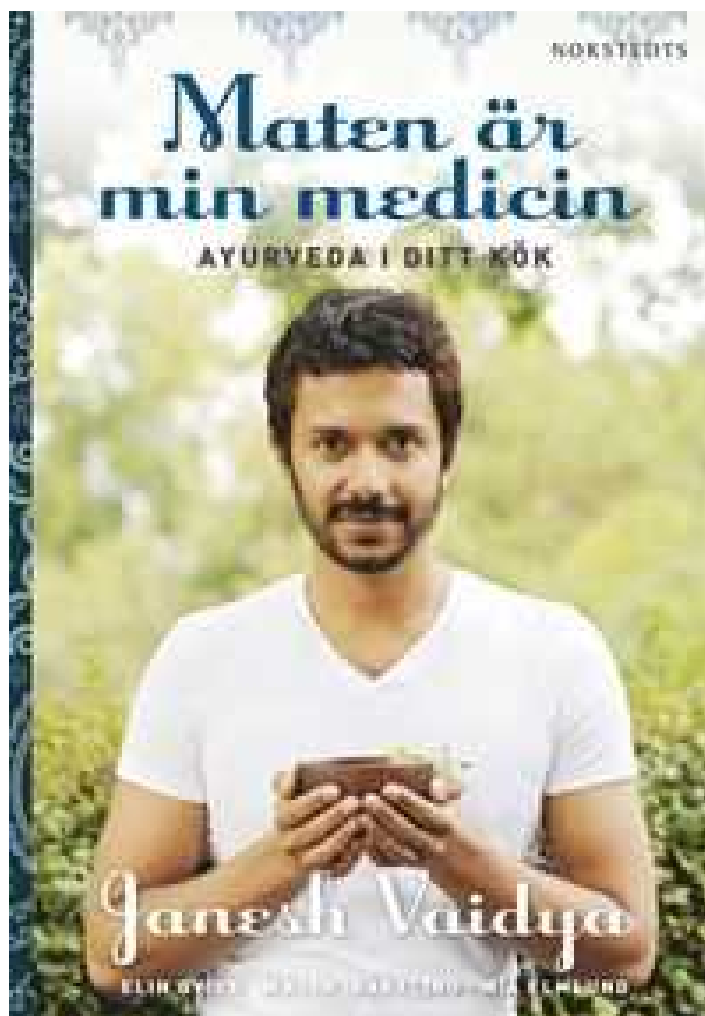


Tags: Maten är min medicin : ayurveda i ditt kök MOBI download; Maten är min medicin : ayurveda i ditt kök e-bok apple; Maten är min medicin : ayurveda i ditt kök bok pdf svenska; Maten är min medicin : ayurveda i ditt kök las online bok; Maten är min medicin : ayurveda i ditt kök ladda ner pdf e-bok; Maten är min medicin : ayurveda i ditt kök epub books download

Maten är min medicin : ayurveda i ditt kök PDF E-BOK

Janesh Vaidya



Författare: Janesh Vaidya
ISBN-10: 9789113047966
Språk: Svenska
Filstorlek: 4402 KB

BESKRIVNING

Maten är min medicin är en vegetarisk kokbok som baserar sig på den indiska hälsoläran och livsfilosofin ayurveda. Den välkände ayurvedapraktikern Janesh Vaidya presenterar i 80 härliga och unika recept såväl klassiker som nya rätter. Sverige möter Indien i soppor, sallader, pajer, gratänger, curryrätter, desserter, mellanmål, frukostmat, smoothies och kryddblandningar. Alla recept har omsorgsfullt satts samman med naturliga ingredienser för att uppnå bättre balans i kroppen. Råvaror, ingredienser och tillagningssätt är anpassade efter svenska förhållanden. Inom ayurvedan handlar det framför allt om att äta efter sin kroppstyp. Många recept har kompletterats med tips på vad vi ska undvika eller byta ut om vi har en viss kroppskonstitution och äter råvaror som vår kropp kanske inte mår bra av. Tre av recepten i varje kapitel är också märkta med doshorna, eller kroppstyperna, vata, pitta och kapha. Scheman och tabeller hjälper oss att hitta vilken dosha vi är. Janesh Vaidya kommer från en traditionell ayurvedasläkt i Kerala, Indien, och har behandlat tusentals människor över hela världen. Under de senaste tio åren har han kunnat visa att man genom att välja rätt mat och livsstil kan bli av med kroppsliga besvär som ledvärk, halsbränna, sömnproblem, astma, migrän, för högt eller för lågt blodtryck och för hög kolesterolhalt. Om man följer det måltidsprogram som finns i boken menar författaren att vi kommer att känna oss friskare och starkare redan efter 21 dagar!

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

OWN YOUR HEALTH and POWER : MATEN ÄR MIN MEDICIN: Ayurveda i ditt kök ...

Maten är min medicin är en vegetarisk kokbok som baserar sig på den indiska hälsoläran och livsfilosofin ayurveda. Den välkände ayurvedapraktikern Janesh ...

Maten är min medicin : ayurveda i ditt kök. Paneter

Maten är min medicin : ayurveda i ditt kök Maten är min medicin är en vegetarisk kokbok som baserar sig på den indiska hälsoläran och livsfilosofin ayurveda.

Maten är min medicin - ayurveda i ditt kök by Janesh Vaidya

Maten är min medicin : ayurveda i ditt kök Maten är min medicin är en vegetarisk kokbok som baserar sig på den indiska hälsoläran och livsfilosofin ayurveda.

MATEN ÄR MIN MEDICIN : AYURVEDA I DITT KÖK

LÄS MER