

Søgeord: download Altæderens guide til en sundere hverdag pdf bog, Altæderens guide til en sundere hverdag mobi, Altæderens guide til en sundere hverdag epub online gratis, Altæderens guide til en sundere hverdag torrent, Altæderens guide til en sundere hverdag læses online, digitaliseret Altæderens guide til en sundere hverdag pdf

---

## Altæderens guide til en sundere hverdag PDF

Niels Honoré



*Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.*



**DOWNLOAD PDF**

Forfatter: Niels Honoré  
ISBN-10: 9788702239317  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 4367 KB

**BESKRIVELSE**

Skrid fra denne tekst, hvis du er til Ironman eller går op i grøntsagsjuice. Denne bog er nemlig til alle os som falder i, hver gang tankstationen har opfundet noget spændende nyt. Du har 117 dårlige undskyldninger, jeg har 117 tips til en sundere hverdag. Modtager du denne bog som gave? Det er kærligt ment. Tag dig en kold øl og læs den. Niels Honoré er fysioterapeut, foredragsholder og hjemmehjælper. Selv siger han: ”Jeg er 44 år nu (født 1973), og hvis jeg lever, til jeg bliver 83 år, har jeg cirka 240 stykker kvalitets othellolagkage tilbage i mit liv. De skal dælme nydes!” Forfatterens drøm med ”Altæderens guide til en sundere hverdag” er at invitere dig til at spise godt, småt, grønt/groft og smukt sammen med mennesker, du holder af, og som beriger dig. Løft et godt glas i en skål for det smukke og nærværende i en hverdag uden dårlig samvittighed, og lad os mødes mere sammen ude i naturen, gerne med lidt sved på panden.

## **HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Skrid fra denne tekst, hvis du er til Ironman eller går op i grøntsagsjuice. Denne bog er nemlig til alle os som falder i, hver gang tankstationen har opfu

Selvhjælps-guide til mænd med gode råd vedrørende kost, motion og sundhed serveret med humor og indlevelse

En blog om Sundhed \* Trivsel \* Unge og othellolagkage

## **ALTÆDERENS GUIDE TIL EN SUNDERE HVERDAG**

[Læs mere ...](#)