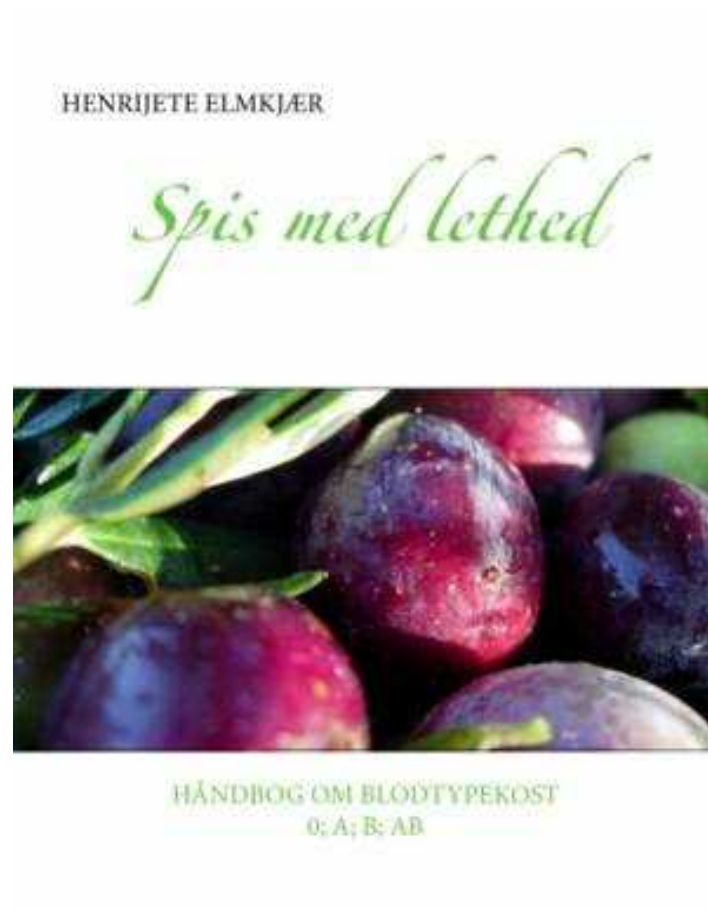


## Spis med lethed PDF

Henrijete Elmkjær



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



**DOWNLOAD PDF**

Forfatter: Henrijete Elmkjær

ISBN-10: 9788776912901

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 1935 KB

## BESKRIVELSE

Ved grundlæggende at følge den kost, der passer til din blodtype har du bl.a. mulighed for at: blive fri for astma og allergi; tabe dig og holde vægten; blive fri for større og mindre fysiske skavanker; få normal fordøjelse; få mere energi og overskud til f.eks. motion. Dette er budskabet i bogen "Spis efter din blodtype" som Dr. Peter D'Adamo, er forfatteren af. For alle blodtyper: 0; A; B; AB er her op mod 15 letforståelige forslag til hvert måltid: morgenmad, frokost, aftensmad, snacks & tapas samt opskrifter på brød. I flere forslag passer retten til én eller flere blodtyper. Bogen er blevet til med udgangspunkt i mine egne erfaringer gennem de sidste 7 år. Den er bygget op, så du let kan komme i gang og i dit helt eget tempo. Det eneste du skal kende er din blodtype. Følg blot forslagene på de forskellige retter. Find yderligere oplysninger om denne bog og forfatteren på: [www.spis-med-lethed.dk](http://www.spis-med-lethed.dk)

**HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Forfatter til bogen: "Spis med Mindfulness - den direkte vej til naturlig vægt", ... "Mindfulness - lær det med lethed", Gyldendals Bogklub;

Encuentra Spis med lethed de Henrijete Elmkjær (ISBN: 9788776912901) en Amazon. Envíos gratis a partir de 19€.

Amazon.in - Buy Spis Med Lethed book online at best prices in India on Amazon.in. Read Spis Med Lethed book reviews & author details and more at Amazon.in. Free ...

## **SPIS MED LETHED**

[Læs mere ...](#)