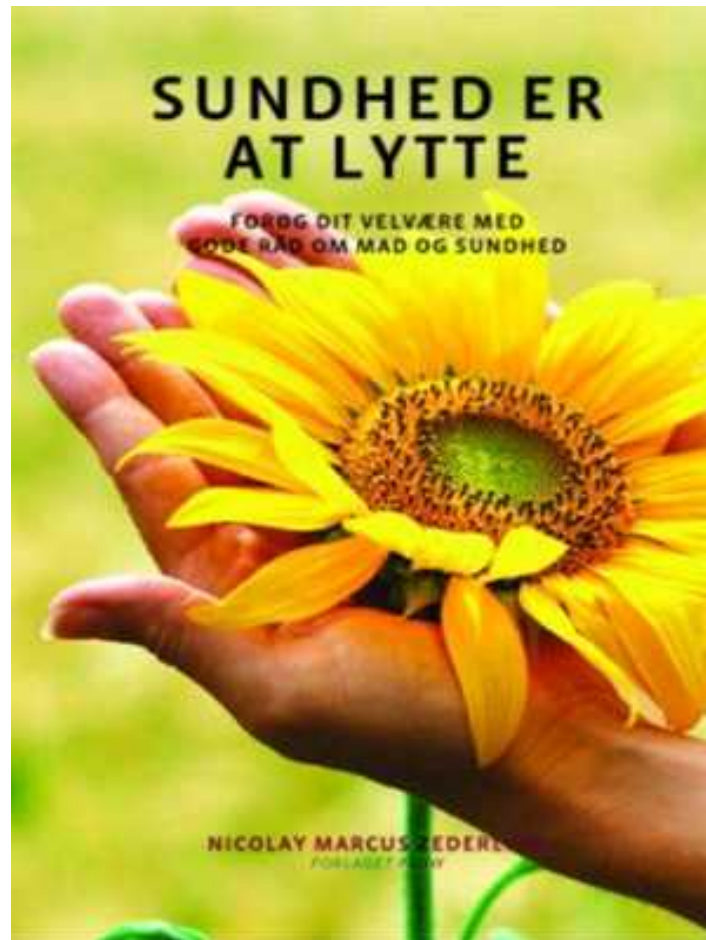


Sundhed er at lytte PDF

Nicolay Marcus Zederlinn



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



DOWNLOAD PDF

Forfatter: Nicolay Marcus Zederlinn

ISBN-10: 9788790758011

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 4780 KB

BESKRIVELSE

Enkle retningslinjer for kosten byggende på det indiske sundhedssystem ayurveda. Denne bog viser dig nøglen til sundhed. Alt hvad der er værd at vide om kost og spisevaner, kan du finde ved at lytte til kroppens intelligens. Jo mere du følger signaler som ”jeg er sulten, mæt, tørstig eller træt”, jo sundere vil du blive. Lytter du omhyggeligt til kroppens signaler, vil du kunne nikke genkendende til bogens gode råd. Disse råd har været kendt gennem tusinder af år og er bl.a. beskrevet i det gamle sundhedssystem ayurveda. Udover de mange gode råd giver bogen dig et praktisk redskab til markant at forøge din velvære og sundhedstilstand på kort tid. Opmærksomhed på kroppen er nøglen til sundhed. Hvad enten du vil tabe vægt, have mere energi eller velvære, er svaret ”lyt til kroppens indre intelligens”. Jo bedre du er til at lytte, jo sundere mad vil du spontant spise. Det bliver ikke længere et spørgsmål om at huske at spise sund mad - du vil spise sundt, fordi du ikke kan lade være. Om forfatteren: Nicolay Marcus Zederlinn har skrevet bogen *Spis dig lykkelig* og var igangsætter og indehaver af Restaurant Flow i København.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Sundhed Er At Lytte bog: - Forøg dit velvære med gode råd om mad og sundhed Enkle retningslinjer for kosten byggende på det indiske sundhedssystem ...

Butiksinformation BUDSTEDET.DK / Jydsk Antikvariat J. P. Larsens Vej 17 8220 Brabrand kontonr. 9897 0005861128 Mobil. 21 400 399 CVR nr. 19885208

Enkle retningslinjer for kosten byggende på det indiske sundhedssystem ayurveda. Denne bog viser dig nøglen til sundhed. Alt hvad der er værd at vide om kost og ...

SUNDHED ER AT LYTTE

[Læs mere ...](#)