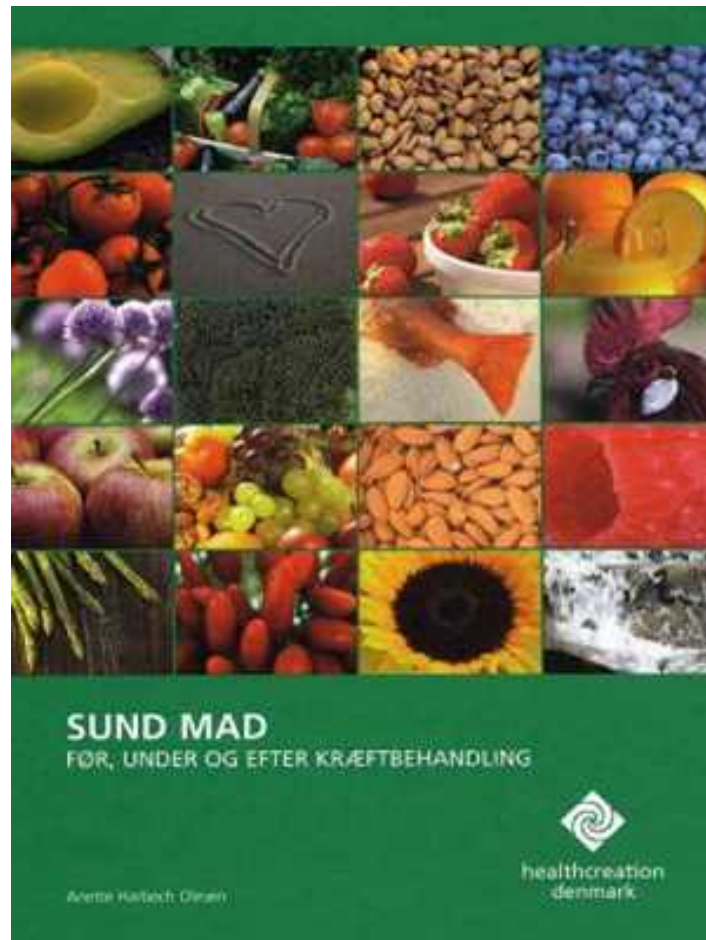


Sund mad PDF

Anette Harbech Olesen



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



Forfatter: Anette Harbech Olesen

ISBN-10: 9788792278036

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 4680 KB

BESKRIVELSE

Nogle fødevarer er bedre end andre, når kroppen skal styrkes og de selvhelbredende kræfter aktiveres. Viden herom er væsentlig at tilegne sig, for viden gør os stærke. Viden sætter os i stand til at vælge til og fra og tage hånd om vort eget liv. Det - selv at handle - frem for alene at lade sig behandle, gør en stor forskel for de fleste. Det er viden herom, der forsøges formidlet via denne bog i en praktisk og let tilgængelig form med masser af indbydende opskrifter, hvori alle de sundeste fødevarer indgår. Bogens opskrifter og råd kan anvendes såvel forebyggende som under og efter sygdom. Der er separate afsnit om optimal kost under behandling, men også et afsnit om afgiftning, såfremt man gerne vil have redskaber til at afgifte kroppen efter endt behandling. Alle bogens opskrifter kan anvendes af alle og til hver en tid, og følger du bogens råd og anvisninger sikrer du din krop en sund og nærende kost. Anette Harbech Olesen giver med denne bog læseren optimale muligheder for hjælp til selvhjælp via kosten på en interessant, indbydende og smuk måde.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Kokkens egen græskarsuppe fik jeg serveret på et sundt krydstogt i Middelhavet. Den smagte helt fantastisk dejligt,...

Suppe: Det er sundt og nemt og varmer godt i maven. Suppe er god aftensmad til en råkold vinteraften i børnefamilien. Her kommer fem forrygende opskrifter.

Mangler du inspiration til din aftensmad? Og må den gerne være lækker, sund og nem at lave? Her finder du flere gode bud på sund aftensmad, hvad enten du har lyst ...

SUND MAD

[Læs mere ...](#)