

Søgeord: download Frk. Skrumps nordiske middelhavskost pdf bog, Frk. Skrumps nordiske middelhavskost mobi, Frk. Skrumps nordiske middelhavskost epub online gratis, Frk. Skrumps nordiske middelhavskost torrent, Frk. Skrumps nordiske middelhavskost læses online, digitaliseret Frk. Skrumps nordiske middelhavskost pdf

Frk. Skrumps nordiske middelhavskost PDF

Majbritt L. Engell



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



Forfatter: Majbritt L. Engell

ISBN-10: 9788702247848

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 4419 KB

BESKRIVELSE

Er du træt af at blive hurtigt forpustet, langsomt blive mere overvægtig og sove dårligt? Og drømmer du om en slank krop fuld af energi? Frk. Skrumps nordiske middelhavskost gør op med slanketure og stramme kostplaner og giver dig en lækker livsstilomlægning, der automatisk sørger for, at din krop bliver sund, rask og glad igen. Spiser du efter Frk. Skrumps nordiske middelhavskost, vil du hurtigt mærke, hvordan energien vender tilbage, søvnen forbedres, og tøjet sidder løsere omkring maven. Med Frk. Skrumps nordiske middelhavskost får du den klinisk veldokumenterede og sunde middelhavskost kombineret med den nyeste ernæringsforskning samt alt det bedste fra den nordiske hverdagsmad. Samlet sikrer det dig et boost af vitaminer og mineraler og den rigtige kombination af fedt, protein og kulhydrater, så du foruden at slippe for inflammation og livsstilssygdomme som diabetes 2 og hjerte-kar-sygdom også vil blive sund og slank igen. Du får ikke en kur, men en smagfuld og varieret måde at leve sundt på, der bygger på friske råvarer og hjemmelavet mad. Derfor er både naturligt sukker og rustikt brød en del af kosten sammen med blandt andet frisk grønt, krydderurter og dejlig vin. Frk. Skrumps nordiske middelhavskost giver plads til, at hele familien kan samles i køkkenet og få både smagfuld hverdagsmad og et hyggeligt festmåltid, der samtidig forebygger og helbreder. 60 velsmagende opskrifter og ugeplaner gør det nemt for dig at få maden ned i indkøbskurven, ind i dit køleskab og op på dit spisebord til både hverdag og fest.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Frk skrumps nordiske middelhavskost (bog) af forfatteren Majbritt L. Engell,Alice Hartvig,Alice Apel Hartvig | Krop og sind div. | Er du træt af at blive hurtigt ...

Køb Frk. Skrumps nordiske middelhavskost - E-bog her. Frk. Skrumps nordiske middelhavskost - E-bog af Majbritt L. Engell, Alice Apel Hartvig. Stort online udvalg af ...

Er du træt af at blive hurtigt forpustet, langsomt blive mere overvægtig og sove dårligt? Og drømmer du om en slank krop fuld af energi? Frk. Skrumps nord

FRK. SKRUMPS NORDISKE MIDDELHAVSKOST

[Læs mere ...](#)