

Tags: Olgas mat : för aktiva kvinnor e-bok apple; Olgas mat : för aktiva kvinnor las online bok; Olgas mat : för aktiva kvinnor ladda ner pdf e-bok; Olgas mat : för aktiva kvinnor MOBI download; Olgas mat : för aktiva kvinnor epub books download; Olgas mat : för aktiva kvinnor bok pdf svenska

---

## **Olgas mat : för aktiva kvinnor PDF E-BOK**

**Olga Rönnberg**



Författare: Olga Rönnberg  
ISBN-10: 9789173630856  
Språk: Svenska  
Filstorlek: 2385 KB

## BESKRIVNING

Olgas mat är fullproppad med rätter som både smakar gott och fyller dig med näring och energi för att du ska klara av träning och vardagsliv. Här finns recept för veckans alla måltider: Goda frukostar med nyttiga pannkakor, granolor och gröter; snabba mellanmål, perfekta att ta med och mättande luncher som sallader och omeletter. Och naturligtvis ordentliga middagar för hela familjen. Alla rätterna är snabblagade och näringsberäknade så att du vet exakt vad du stoppar i dig. Här finns även tips på hur du med små medel får rätterna att passa för hela familjen. Dessutom finns bra fakta om näringsämnen, kalorier och allt du behöver veta om cravings och sötsug, hur mycket just du ska äta, varför du inte ska banta och hur du bäst planerar dina mål efter din träning. Boken innehåller också matstrategier som fungerar oavsett vilka frestelser som lockar - du lär dig hur du ska tänka kring kosten på ett sunt och hållbart sätt. Olga Rönnberg är en av de största inom hälsobranschen. Genom sitt företag Mamma Fitness har hon coachat kvinnor i flera år med både kost och träning vilka har gett fantastiska resultat. Hon känner till kvinnornas kostbeteenden som ingen annan. Olga har tidigare gett ut flera böcker inom träning och nu kommer den efterlängtdade kokboken!

**VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?****Olgas mat : för aktiva kvinnor - Olga Rönnberg - adlibris.com**

Olgas mat är fullproppad med rätter som både smakar gott och fyller dig med näring och energi för att du ska klara av träning och vardagsliv.

**Olgas mat : för aktiva kvinnor - Böcker - CDON.COM**

Pris: 199,00 kr. Snabba leveranser. Köp Olga Rönnberg: Olgas Mat: För Aktiva Kvinnor redan idag!

**Olgas mat : för aktiva kv... | Olga Rönnberg | 275 SEK**

Olgas mat är fullproppad med rätter som både smakar gott och fyller dig med näring och energi för att du ska klara av träning och vardagsliv.

**Olgas mat : för aktiva kvinnor**

***LÄS MER***