

Tags: Klok på mat : maten som gör dig friskare och smartare epub books download; Klok på mat : maten som gör dig friskare och smartare las online bok; Klok på mat : maten som gör dig friskare och smartare bok pdf svenska; Klok på mat : maten som gör dig friskare och smartare MOBI download; Klok på mat : maten som gör dig friskare och smartare e-bok apple; Klok på mat : maten som gör dig friskare och smartare ladda ner pdf e-bok

---

## **Klok på mat : maten som gör dig friskare och smartare PDF E-BOK**

**Julia Tuve**sson



Författare: Julia Tuve  
ISBN-10: 9789187795404

Språk: Svenska  
Filstorlek: 3448 KB

## BESKRIVNING

Kan man äta sig frisk? Och smart? Ja, det kan man faktiskt. Att det vi äter har betydelse för hur vi mår är självklart för de flesta, men vad innebär det egentligen i praktiken? Den här boken handlar om den multifunktionella maten, maten som har bevisad effekt på din hälsa och som ger dig ett friskare liv och en bättre fungerande hjärna. Bokens recept grundar sig på många års forskning om matens sjukdomsförebyggande effekter. Forskare har kunnat visa att en kombination av råvaror med inflammationsdämpande egenskaper påverkar vår hälsa positivt, i både kropp och hjärna. Resultaten överträffade till och med forskarnas egna förväntningar, och de kom snabbtredan efter fyra veckor. Den här boken ger dig den inspiration och kunskap du behöver för att laga den multifunktionella maten. Den som förbättrar ditt arbetsminne, gör att du orkar mer och som minskar risken för att du drabbas av diabetes och hjärtsjukdom. Bli klok på mat.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Böcker - Universitetsbutiken vid Lunds universitet (intern butik)**

... forskningsbaserade maten som gör oss både friskare och ... Klok på mat? - Javisst! ... maten som gör oss både friskare och smartare. ...

### **Klok på mat : maten som gör dig friskare och smartare - Susanna Bill ...**

2018, Inbunden. Köp boken Klok på mat : maten som gör dig friskare och smartare hos oss!

### **KLOK PÅ MAT: MATEN SOM GÖR DIG FRISKARE OCH SMARTARE - [susannabill.com](http://susannabill.com)**

Klok på mat? - Javisst!Lunds universitet\*\*Arne Berge\*\* och\*\*Susanna Bill\*\* om den forskningsbaserade maten som gör oss både friskare och smartare.Hälsa och ...

**KLOK PÅ MAT : MATEN SOM GÖR DIG FRISKARE OCH SMARTARE**

***LÄS MER***