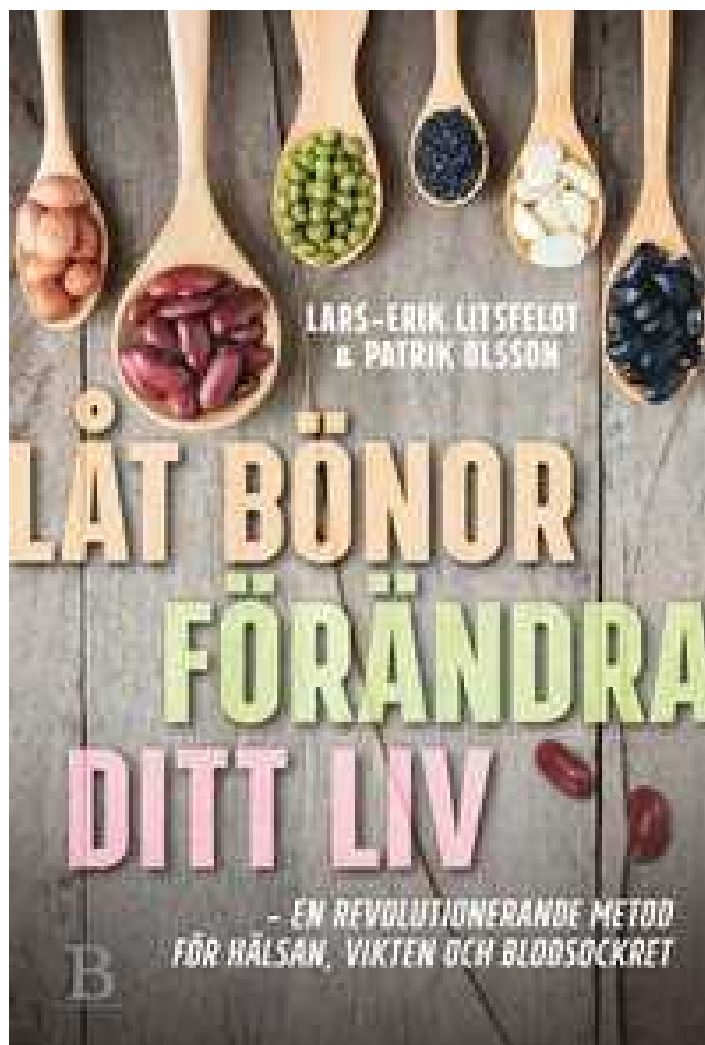


Låt bönor förändra ditt liv PDF E-BOK

Lars-Erik Litsfeldt



Författare: Lars-Erik Litsfeldt

ISBN-10: 9789188429834

Språk: Svenska

Filstorlek: 3206 KB

BESKRIVNING

Nu kommer en av de mest sålda hälsoböckerna 2017 i pocket! Nu pratar alla maghälsa, och några av de första var Lars-Erik Litsfeldt och Patrik Olsson som med sin bok revolutionerade mångas hälsa, vikt och blodsocker. Den nya metoden går ut på lågkolhydratmat med tillägg av sådant som för med sig goda magbakterier så som surkål eller yoghurt. Till detta läggs magbakteriernas egen föda, resistent stärkelse, ofta i form av bönor. Det finns forskare som anser att vi idag bara är i början på en kunskapsrevolution när det gäller mikrobiomet (kroppens egna bakterier). Det forskas om att kunna bota typ 2-diabetes och övervikt med bakterier men innehållet i den här boken handlar om den naturliga vägen. Den väg som kan påbörjas idag och inte om tio år med läkemedel. En stor del av boken tas upp av recept, tips och instruktioner om hur man till exempel syrar sina egna grönsaker. Den innehåller också tips och råd om vilken träning som hjälper till att maxa resultatet. "När kostpionjärerna Litsfeldt och Olsson tar klivet in i tarmbakteriernas värld blir resultatet en modernare kosthållning med turboeffekt. Spännande och helt i fas med den senaste forskningen!" Henrik Ennart, Svenska Dagbladet, författare till Happy Food

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Låt bönor förändra ditt liv - Livsenergi

ISBN 9789188429285 Titel Låt bönor förändra ditt liv Författare Lars-Erik Litsfeldt - Patrik Olsson
Förlag Bladh by Bladh Utgivningsdatum 20170508

Låt bönor förändra ditt liv - Lars-Erik Litsfeldt, Patrik Olsson - Bok ...

Låt bönor förändra ditt liv av Lars-Erik Litsfeldt, Patrik Olsson. ISBN 9789188429834. Pris: 89:-Nu
kommer en av de mest sålda hälsoböckerna 2017 i pocket!

Låt bönor förändra ditt liv - Pocket Shop

Låt bönor förändra ditt liv kokboken, Låt bönor förändra ditt liv kokboken av Lars-Erik Litsfeldt Patrik
Olsson och Birgitta Höglund, Bladh by bladh

LÅT BÖNOR FÖRÄNDRA DITT LIV

LÄS MER