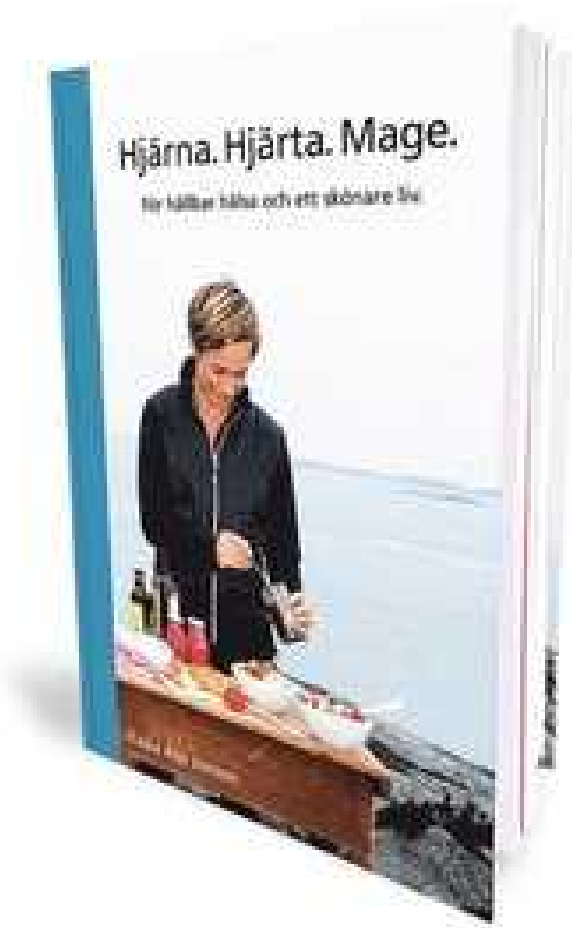


Tags: Hjärna Hjärta Mage : för hållbar hälsa och ett skönare liv las online bok; Hjärna Hjärta Mage : för hållbar hälsa och ett skönare liv MOBI download; Hjärna Hjärta Mage : för hållbar hälsa och ett skönare liv bok pdf svenska; Hjärna Hjärta Mage : för hållbar hälsa och ett skönare liv ladda ner pdf e-bok; Hjärna Hjärta Mage : för hållbar hälsa och ett skönare liv e-bok apple; Hjärna Hjärta Mage : för hållbar hälsa och ett skönare liv epub books download

Hjärna Hjärta Mage : för hållbar hälsa och ett skönare liv PDF E-BOK

Kajsa Asp Jonson



Författare: Kajsa Asp Jonson

ISBN-10: 9789163703607

Språk: Svenska

Filstorlek: 3527 KB

BESKRIVNING

Välkommen till en matvärld fri från pekpinnar! I boken Hjärna. Hjärta. Mage. ger dietisten och hälsoinspiratören Kajsa Asp Jonson dig svaren på de vanligaste frågorna kring populära dieter och varför du gör klokare i att lyssna på kroppen och ge den vad den behöver. Mat för hälsan är tillåtande och vacker, och full av smaker och viktig näring. Prova själv - i receptdelen finns över 50 läckra och enkla recept att inspireras av. Hälsosamma vanor handlar om att få i sig rätt mängd energi och näring, sova gott, träna på rätt nivå och utmana sig själv både fysiskt och mentalt, och inte minst: avsätta tid för återhämtning. Det finns ingen quick-fix för hälsan - och inga måsten eller förbud. De vetenskapliga bevisen kring tarmens och hjärnans betydelse för hälsa och välbefinnande blir allt fler. Boken Hjärna. Hjärta. Mage. ger en bild av hur maten du äter, tarmbakterierna, träning, glädje, stress, återhämtning och vad du sysselsätter din hjärna med påverkar kroppens funktioner: blodet, cellerna, signalsubstanserna, musklerna och hjärnan. En kropp som mår bra och används på ett smart och medvetet sätt håller längre och klarar korta perioder av hög belastning bättre. Bra mat och fysisk träning på en lagom hög nivå ger bättre förutsättningar för att hantera en stressig vardag, och ger dig de bästa förutsättningarna för att hålla dig frisk, ha kul och prestera på topp. Läs gärna också Mersmak för livet - författarens första bok.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Snabb pestopasta med sparris och lax | Diabetes Wellness Sverige

Good morning skön start ger energi för dagen ... till recept på frukostar och mellanmål samt tankar som ger ett ... Hjärna, hjärta, mage för hållbar hälsa ...

PDF Hjärna. Hjärta. Mage. - Go Skolmat

Gör en bra affär på Hjärna Hjärta Mage: för hållbar hälsa och ett skönare liv (Inbunden, 2016) Lägst pris just nu 217 kr bland 4 st butiker. Varje månad ...

PDF Fladdermusmannen PDF E-BOK - appetite4life.org

Välkommen till en matvärld fri från pekpinnar! I boken Hjärna. Hjärta. Mage. För hållbar hälsa och ett skönare liv ger dietisten och hälsoinspiratören ...

HJÄRNA HJÄRTA MAGE : FÖR HÅLLBAR HÄLSA OCH ETT SKÖNARE LIV

LÄS MER