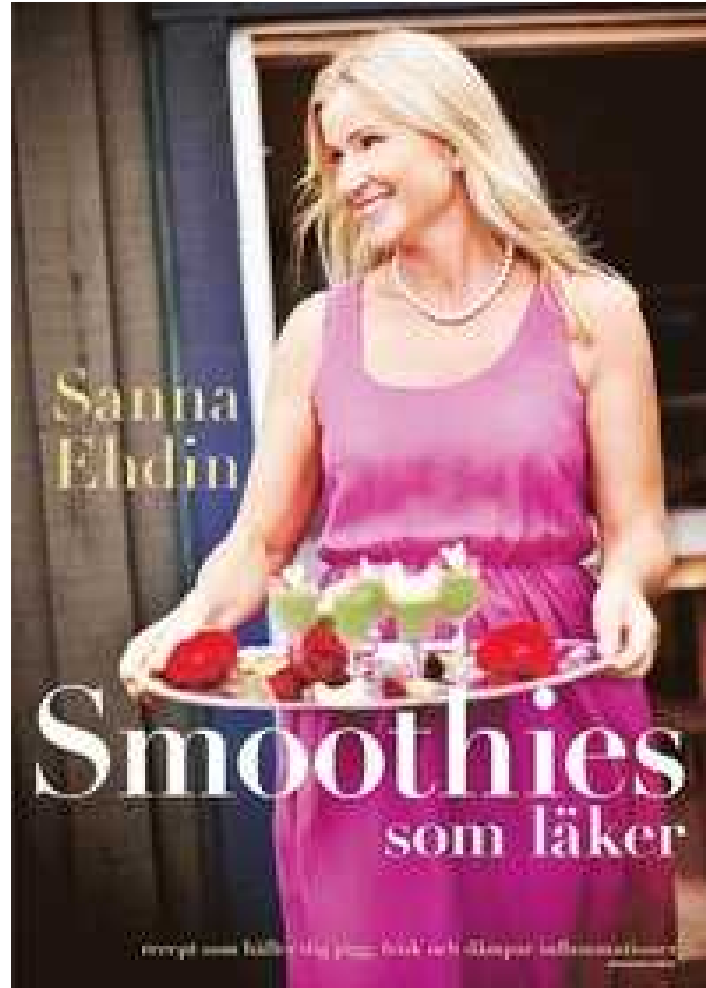


Tags: Smoothies som läker : recept som håller dig pigg, frisk och dämpar inflammationer las online bok; Smoothies som läker : recept som håller dig pigg, frisk och dämpar inflammationer epub books download; Smoothies som läker : recept som håller dig pigg, frisk och dämpar inflammationer ladda ner pdf e-bok; Smoothies som läker : recept som håller dig pigg, frisk och dämpar inflammationer MOBI download; Smoothies som läker : recept som håller dig pigg, frisk och dämpar inflammationer e-bok apple; Smoothies som läker : recept som håller dig pigg, frisk och dämpar inflammationer bok pdf svenska

---

## **Smoothies som läker : recept som håller dig pigg, frisk och dämpar inflammationer PDF E-BOK**

**Sanna Ehdin**



Författare: Sanna Ehdin  
ISBN-10: 9789174246728  
Språk: Svenska  
Filstorlek: 3769 KB

## BESKRIVNING

NY UTGÅVA AV TIDIGARE FAVORIT. Efter succén med boken Mat som läker kommer nu Smoothies som läker för dig som har insett att hälsodrycker är det perfekta sättet att komprimera näring på ett både smidigt och smakligt sätt. Med originalutgåvan av denna bok var Sanna en av de allra första att rekommendera och använda smoothies som ett led i ett hälsosamt liv. Sanna är doktor i immunologi och baserar recepten på studier av vägar till optimal hälsa. Alla recept har därför sin grund i den inflammationsdämpande maten (IDF-mat) och bidrar till kroppens förmåga till självläkning. Genom att tillsätta antioxidanter, kryddor och stärkande örter förhöjer hon både effekten och smaken av drinkarna. Det handlar inte längre bara om något läskande med fruktig smak, utan är koncentrerad näring i dryckesform. Det är Sannas genuina intresse för hälsosam kost som utgör grunden för denna bok. Var i världen hon än befinner sig har hon alltid med sig en stavmixer för att kunna göra den powerdryck hon önskar. Inspirationen har inga begränsningar. Med smaker från hela världen ger hon oss en mängd kombinationer av råvaror som på olika sätt stärker kroppen. Låt därför fantasin flöda tillsammans med Sanna och släpp in många nya smaksensationer i ditt liv. Med hjälp av hennes veckoprogram kommer du redan efter en vecka att uppleva de positiva hälsoeffekterna. Förutom enkla och läckra recept, som t ex Buddha light, Valentinsmoothie, Piña chocolada och Blåbärsdröm, kan du här läsa om olika ingrediensers nyttiga effekt på kroppen. Dessa recept bidrar till att höja din energinivå, rena kroppen och stärka ditt immunförsvar. Det gör det enkelt att må bra och Sanna visar dig vägen. Smoothies som läker är en nyutgåva i nytt format av boken Sannas smoothies.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **5:2 Dieten: Svenska recept från Dietlandslaget - bokus.com**

LIBRIS titelinformation: Mat som läker : 140 recept som håller dig pigg, frisk och dämpar inflammationer / [Sanna Ehdin Anandala ; [foto: Paulina Westerlind, Pål ...

### **Mat som läker - Livsenergi**

LIBRIS titelinformation: Smoothies som läker : recept som håller dig pigg, frisk och dämpar inflammationer / Sanna Ehdin ; foto Paulina Westerlind.

### **Smoothies som läker : recept som håller dig pigg, frisk och dämpar ...**

Barn som är annorlunda - Hjärnans betydelse för barnets utveckling Anegen Trillingsgaard pdf

**SMOOTHIES SOM LÄKER : RECEPT SOM HÅLLER DIG PIGG, FRISK OCH DÄMPAR  
INFLAMMATIONER**

***LÄS MER***