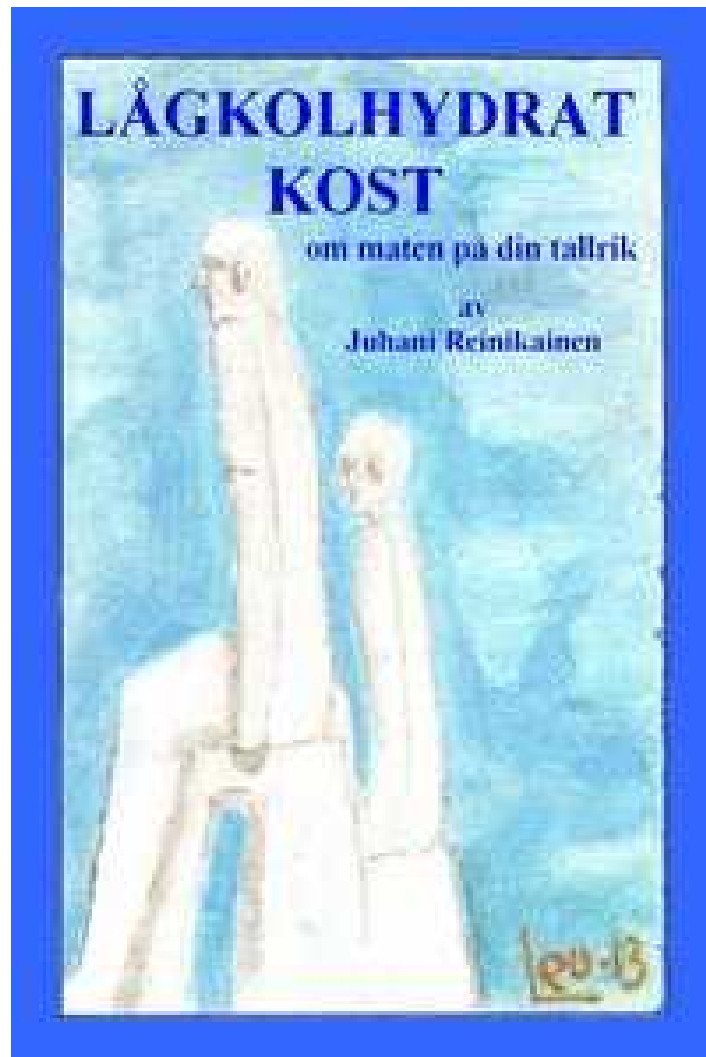


Tags: Lågkolhydratkost. Om maten på din tallrik. las online bok; Lågkolhydratkost. Om maten på din tallrik. MOBI download; Lågkolhydratkost. Om maten på din tallrik. ladda ner pdf e-bok; Lågkolhydratkost. Om maten på din tallrik. epub books download; Lågkolhydratkost. Om maten på din tallrik. bok pdf svenska; Lågkolhydratkost. Om maten på din tallrik. e-bok apple

Lågkolhydratkost. Om maten på din tallrik. PDF E-BOK

Juhani Reinikainen



Författare: Juhani Reinikainen

ISBN-10: 9789187401633

Språk: Svenska

Filstorlek: 1406 KB

BESKRIVNING

Denna bok handlar om maten på vår tallrik. Vad ska vi äta för att behålla vår hälsa? Alla snabba kolhydrater i form av färdigmat, läsk, godis lättprodukter med lite fett gör oss fetare. Hur ska vi undvika att hamna i en situation där vikten bara ökar. Innan människorna började odla jorden var det helt enkelt omöjligt att få i sig så mycket socker och kolhydrater som är möjligt idag. Att ändra sina matvanor är svårt och kan bli en lång process. Det lönar sig om man har tålamod och planerar i små steg som leder till slutmålet. Jag hoppas att denna bok kan bli en väckarklocka och vändpunkt för dig. Att fortsätta att leva av kolhydrater och socker gör dig sjukare och tyngre än du behöver vara - så tänk på saken. Denna bok är en förkortad version av min pappersbok "Kolohydratfällan" ISBN 978-91-637-1529-7 Uppdaterad november 2013.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Veckomeny 1 för Viktminskning LCHF / Lågkolhydratkost - 56kilo.se - Low ...

Ska kika in lite mer på din blogg ... Så jag är helt för massa grönsaker på tallriken och gärna då ... Jag älskar att laga och äta mat, skriva om ...

Lågkolhydratkost. Om maten på din tallrik. - Juhani Reinikainen - ebok ...

Om du äter din middag strax innan kl 20.00 ... Lägg korven på 1 tallrik och med en ... Största anledningen att jag vill köra LCHF är att maten i sig är ...

Hälsoutmaning: EN tallrik sallad om dagen | Lesscarbs.se

Pris: 59 kr. E-bok, 2013. Laddas ned direkt. Köp Lågkolhydratkost. Om maten på din tallrik. av Juhani Reinikainen på Bokus.com.

LÅGKOLHYDRATKOST. OM MATEN PÅ DIN TALLRIK.

LÄS MER