

Tags: Boosta din hälsa med naturens superfoods epub books download; Boosta din hälsa med naturens superfoods MOBI download; Boosta din hälsa med naturens superfoods e-bok apple; Boosta din hälsa med naturens superfoods bok pdf svenska; Boosta din hälsa med naturens superfoods las online bok; Boosta din hälsa med naturens superfoods ladda ner pdf e-bok

Boosta din hälsa med naturens superfoods PDF E-BOK

Anna Wikfalk, Veronika Ryd, Tia Jumbe



Författare: Anna Wikfalk, Veronika Ryd, Tia Jumbe

ISBN-10: 9789188429117

Språk: Svenska

Filstorlek: 4821 KB

BESKRIVNING

De senaste åren har vi fullkomligt överösts med supergrödor i pulverform, så som spirulina, korngräs, acai, chaga och moringa. Så gott som varje säsong får vi via hälsotidningarna lära oss att uttala namnet på ett nytt superbär eller en ny supergröda. Proppfulla med antioxidanter, vitaminer och mineraler kan många av supergrödorna stärka vår hälsa och energi. Men vilket av alla ska man välja? Och hur får man i sig dem? De allra flesta smakar ju rent ut sagt illa. Det är inte så härligt att varje dag dricka något som smakar sjövattnen, gräs eller jord. Framför allt är det svårt att hålla en sådan vana igång, alldeles oavsett hur gott den gör. Här har författaren valt ut 15 kraftfulla supergrödor: rötter, bär, alger, gräs, svamp och bipollen. Du får veta deras näringsvärden, hur de har använts traditionellt, hur de kan boosta din hälsa och framför allt du får flera goda recept till varje superfood, så att det blir en ren njutning att boosta med dessa näringsbomber. Författaren bjuder på totalt 49 recept på allt ifrån dressingar, varma och kalla maträtter, mellanmål och efterrätter, till smoothies och juicer där de olika supergrödorna ingår. Alla supergrödor i boken har använts inom traditionell medicin i hundratals, ofta tusentals år. Boosta din hälsa med naturens superfoods är en av två systerböcker om hälsa som Tia Jumbe ger ut samtidigt. Den andra heter Boosta din hälsa med naturens näringsbomber. OM FÖRFATTAREN: Tia Jumbe är författare, yogalärare och journalist. Hon har skrivit flera böcker om yoga och hälsa, bland annat Yoga & Jogga, den optimala träningskombon (tillsammans med Jenny Sunding) och Detox Lifestyle få mer energi med yoga, mat och nya vanor. Hon jobbar deltid på Coops mattidning Mer Smak och är mitt i sin utbildning till ayurvedisk hälsorådgivare.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Boosta din hälsa med havets gröna guld! - Tia Jumbe

De senaste åren har vi fullkomligt överösts med supergrödor i pulverform, så som spirulina, korngräs, acai, chaga och moringa. Så gott som varje ...

Boosta din hälsa med naturens superfoods- ny bok av Tia Jumbe ...

De senaste åren har vi fullkomligt överösts med supergrödor i pulverform, så som spirulina, korngräs, acai, chaga och moringa. Så gott som varje säsong får vi

Ayurvediskt - Tia Jumbe - Boosta hud & hår med naturens näringsbomber

Boosta Din Hälsa Med Naturens Superfood. En fin bok som är vackert illustrerad och innehåller 51 recept kombinerat med information om näring, råvaror...

BOOSTA DIN HÄLSA MED NATURENS SUPERFOODS

LÄS MER