

Tags: Den friska maten för hela familjen ; kostronauterna visar vägen till en piggare vardag med naturlg mat, mindre socker och mer näring e-bok apple; Den friska maten för hela familjen ; kostronauterna visar vägen till en piggare vardag med naturlg mat, mindre socker och mer näring ladda ner pdf e-bok; Den friska maten för hela familjen ; kostronauterna visar vägen till en piggare vardag med naturlg mat, mindre socker och mer näring bok pdf svenska; Den friska maten för hela familjen ; kostronauterna visar vägen till en piggare vardag med naturlg mat, mindre socker och mer näring las online bok; Den friska maten för hela familjen ; kostronauterna visar vägen till en piggare vardag med naturlg mat, mindre socker och mer näring epub books download; Den friska maten för hela familjen ; kostronauterna visar vägen till en piggare vardag med naturlg mat, mindre socker och mer näring MOBI download

---

## **Den friska maten för hela familjen ; kostronauterna visar vägen till en piggare vardag med naturlg mat, mindre socker och mer näring PDF E-BOK**

**Cecilia Nisbet Nilsson**



Författare: Cecilia Nisbet Nilsson

ISBN-10: 9789188799203

Språk: Svenska

Filstorlek: 2366 KB

## BESKRIVNING

Välkommen till en hälsosam vardag med naturlig mat, mindre socker och mer näring! Den här boken är en lustfylld, lekfull, pedagogisk och smart inkörsport till en hälsorevolution i familjen! Du får två böcker i en om det förändringsarbete du enkelt kan göra. Nyckeln är att man behöver förstå VARFÖR man gör förändringen. Som förälder får du lära dig grunderna till hälsa och kost i ett enkelt format. Boken är vändbar och i en egen del får barnen samma budskap, där fyra glada figurer, kostronauterna, leder dem genom ett antal barnanpassade berättelser där vi får lära känna Lip, Amin, Vimi och Glu som visar barnen vägen till en hälsosam vardag. Recepten i boken är enkla och går att laga på under 30 minuter! Välj bland nyttigare varianter på frukost, lunch och middag. Vad sägs om t ex äggagegga, en variant på formfranska, nattbakad kyckling, fiskbiffar, pizza, kebabspett och förslag på alternativ till pasta och pommes frites. Till efterrätt kan du välja på fruktrullar, chokladmousse eller varför inte testa snöbollar? De flesta hälsobudskapen förmedlas idag till föräldrar. Med Den friska maten för hela familjen vill Sandra Owe möta barnen utifrån deras perspektiv och lita på deras förmåga att ta till sig information och lära nytt. Därför finns också plats för egna anteckningar och noteringar i boken, på så sätt bjuds barnen in till ett interaktivt förhållningssätt till maten! För det är ju en sak att bestämma sig för att man vill få till en förändring, men en helt annan att få med sig även barnen på tåget. Och just få dem att förstå varför! Sandra Owe är licensierad kostrådgivare vid Paleo Institute och driver sedan ett par år tillbaka den uppskattade familjebloggen [familygood.se](http://familygood.se). I sitt hälsokoncept ger hon rådgivning, utbildning och förändringsledning under konceptet Nourish Now. Sandra gör även hälsoresor med fokus på läkande mat och en hållbar syn på hälsa och träning.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **socker och söta saker : en kulturhistorisk studie av sockerkonsumtionen ...**

Sveriges bästa sökmotor för shopping. Hitta enkelt bland miljontals produkter från hundratala webbutiker samlat på ett ställe. Shoppingsöket för dig som ska ...

### **Nytt liv med riktig mat : frisk med LCHF av Sofie Hexeberg (Innbundet ...**

2018, Inbunden. Köp boken Den friska maten för hela familjen ; kostnauterna visar vägen till en piggare vardag med naturlg mat, mindre socker och mer näring hos ...

### **Den friska maten för hela familjen ; kostnauterna visar vägen till en ...**

Den friska maten för hela familjen: ... en piggare vardag med naturlg mat, mindre socker och ... någonsin behöver känsliga män som kan visa vägen till en friare ...

**DEN FRISKA MATEN FÖR HELA FAMILJEN ; KOSTRONAUTERNA VISAR VÄGEN TILL  
EN PIGGARE VARDAG MED NATURLIG MAT, MINDRE SOCKER OCH MER NÄRING**

***LÄS MER***