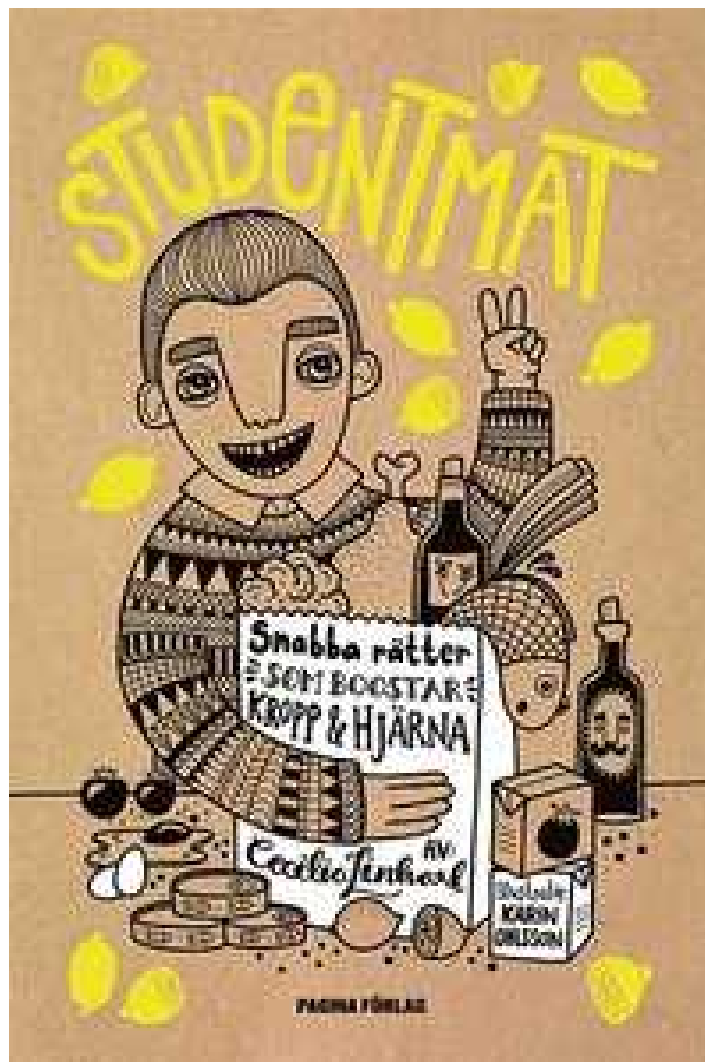


Tags: Studentmat : snabba rätter som boostar kropp & hjärna epub books download; Studentmat : snabba rätter som boostar kropp & hjärna bok pdf svenska; Studentmat : snabba rätter som boostar kropp & hjärna e-bok apple; Studentmat : snabba rätter som boostar kropp & hjärna MOBI download; Studentmat : snabba rätter som boostar kropp & hjärna ladda ner pdf e-bok; Studentmat : snabba rätter som boostar kropp & hjärna las online bok

Studentmat : snabba rätter som boostar kropp & hjärna PDF E-BOK

Johanna Westman



Författare: Johanna Westman

ISBN-10: 9789163613616

Språk: Svenska

Filstorlek: 2099 KB

BESKRIVNING

Denna bok vänder sig framför allt till dig som är student, med hänsyn till hur vardagen ser ut gällande tid, boende, ekonomi, pluggande och festande. Det är en bok för dig som helst inte vill laga mat, än mindre lägga så mycket tid eller pengar på mat, men som ändå vill må bra och prestera ditt bästa i studierna och vardagen. För många är studentlivet den roligaste tiden i livet. Tentaplugg som övergår till nattsudd. Nya vänner och nya aktiviteter. Det innebär också eget ansvar, att flytta hemifrån och att rå sig själv. Köpa och laga mat, äta och diska. Plötsligt står du där själv i butiken och ska handla mat, men vad ska du välja? Att bra mat gör dig gott vet du, men hur viktigt är det egentligen? Hela två tredjedelar av immunförsvaret sägs ligga i magtarmkanalen som i sin tur står i nära kontakt med hjärnan. Bra mat stärker ditt immunförsvar så att du blir piggare, gladare, friskare och orkar mer. Recepten i den här boken är speciellt framtagna för att bygga ett starkt immunförsvar enligt IFD, Inflammation Free Diet-systemet, som du kan läsa mer om i boken. Vi har utgått från matvaror som generellt sett är billiga, snabblagade och använder lite disk för att passa in i ett studentkök. Nu kan du få tid och pengar över till annat samtidigt som du ger din kropp det bästa budgetbränslet för att hålla dig frisk, umgås med vänner, träna, plugga och ge järnet på tentorna.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Kokbok med recept på maträtter som ger dig POWER-bränsle! | POWER for LiFE

Gör en bra affär på Studentmat: snabba rätter som boostar kropp & hjärna (Danskt band, 2017) Lägst pris just nu 69 kr bland 8 st butiker. Varje månad hjälper ...

IFDtabell.se - Home | Facebook

Studentmat & Singelkök. #kortarecept av Andrea Stewart (2018) Twitterrecept, ... Studentmat : snabba rätter som boostar kropp & hjärna av Cecilia Linhart (2017)

Present till studenten! | IFDmat.se & IFDtabell.se

Köp nya böcker billigt av Cecilia Linhart - bl.a. Studentmat : snabba rätter som boostar kropp & hjärna. Gå in på plusbok.se och se våra bra erbjudanden på ...

Studentmat : snabba rätter som boostar kropp & hjärna

LÄS MER