

Paleo PDF E-BOK

Amelia Wasiliev



Författare: Amelia Wasiliev

ISBN-10: 9789163612473

Språk: Svenska

Filstorlek: 1462 KB

BESKRIVNING

Paleoden trendiga och hälsosamma livsstilen En introduktion till hur du äter och lever enligt stenåldersmodellen. Paleodieten utesluter bearbetade livsmedel som socker, spannmål, mejeriprodukter och uppmuntrar en enkel diet bestående av färsk frukt och grönsaker, tillsammans med proteiner, nötter och frön. Paleo följer våra förfäders livsstil: de åt inga bearbetade livsmedel, de rörde mer på sig, sov bättre och stressade mindre. Boken tar upp följande: Vad jag bör undvika att äta Vad jag kan äta i begränsad mängd Vad jag bör äta Hur jag börjar med paleokost Recepten är anpassade så att du kan få tag på alla råvaror även i Sverige.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Paleo - Recept - Tasteline.com

Hos Adlibris hittar du miljontals böcker och produkter inom paleo Vi har ett brett sortiment av böcker, garn, leksaker, pyssel, sällskapsspel, dekoration och ...

Paleo Recept - ceciliafolkesson.se - Naturlig mat & Hälsa

Om stenålderskost och livsstilen människor är anpassade till. OBS: diskussioner om träning på Paleo-kost passar bäst i träningsforumet nedan.

Utbildningar inom Paleo, lågkolhydratkost, LCHF och funktionsmedicin

Superbra och enkelt recept till Paleovåfflor, som lunch, mellanmål eller till kaffet! Ännu ett härligt Paleo recept i Paleoskafferiet här Under vårt tak.

LÄS MER