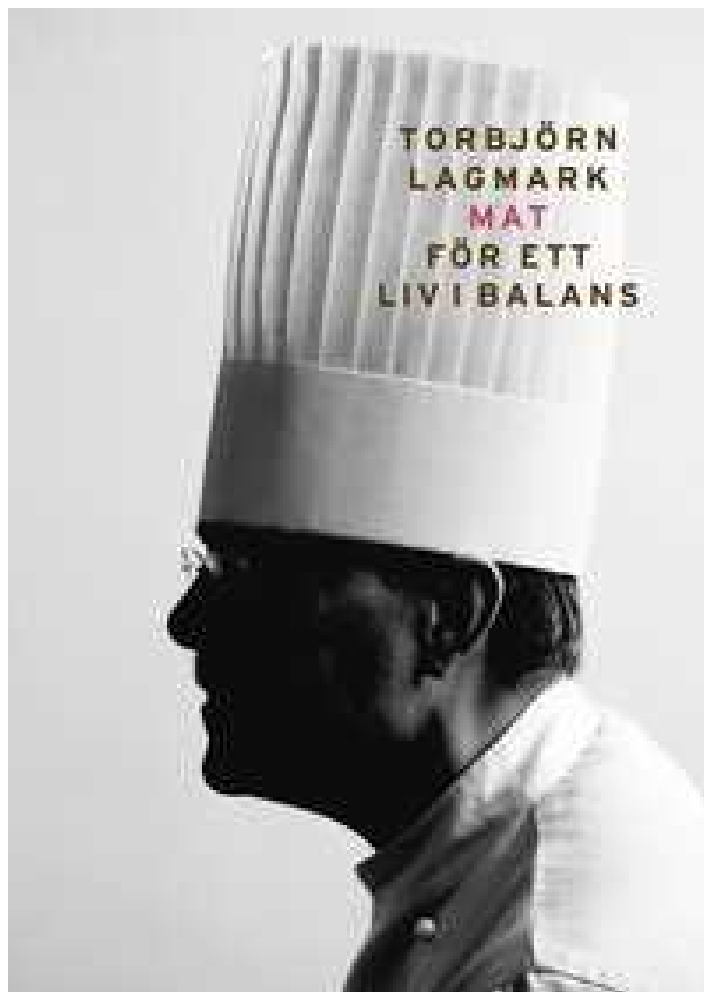


## **Mat för ett liv i balans PDF E-BOK**

**Torbjörn Lagmark**



Författare: Torbjörn Lagmark

ISBN-10: 9789174170597

Språk: Svenska

Filstorlek: 2726 KB

## BESKRIVNING

Njut av naturens fantastiska skafferi utan att bli överviktig! Mat för ett liv i balans är en komplett kokbok med 300 GI-anpassade och näringsberäknade recept på allt från frukost till dessert. Men det är inte bara en kokbok utan också en guide till hur vi ska äta för att må bra. För dig som behöver gå ner i vikt innehåller den dessutom en behaglig och snabb fettförbränningsmetod utan svält och tortyr. Torbjörn Lagmark är kock och driver Lagmark Gastronomi i Helsingborg. Han brinner för att inspirera människor till ett hälsosammare liv där den kulinariska upplevelsen står i centrum. Här delar han med sig av allt sitt kunnande, både när det gäller matlagning och välbefinnande. De vackra matbilderna är fotograferade av William Sale.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Synonymer till balans - Synonymer.se**

SmartaMaten - balanserad mat till vardags Mat för dig som vill må bäst! Nya matsedlar, recept och inköpslistor var 4:e vecka. [www.smartamaten.se](http://www.smartamaten.se)

### **Ett liv i balans - En verktygsbok för stressade själar - Lava Förlag**

Som gamla vet vi att en trasig höft kan innebära slutet på ett aktivt liv. ... Så bär vi oss åt för att hålla balansen. ... pigg och alert genom goda mat- och ...

### **Balansera din kropp med basisk föda! | Riktig mat & hälsa**

Boken Ett liv i balans - Hantera stress och oro med dagdrömmar, ACT, meditation och mindfulness av Åsa Fe Kockum ger vägledning och nycklar till ...

***LÄS MER***