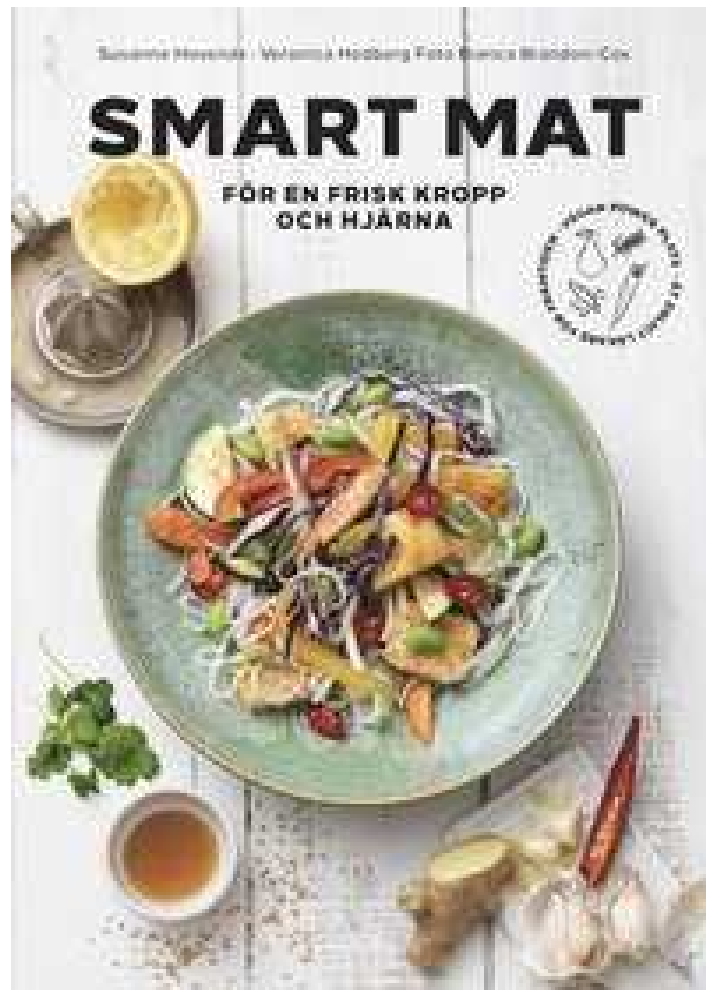


Tags: Smart mat för en frisk kropp och hjärna epub books download; Smart mat för en frisk kropp och hjärna las online bok; Smart mat för en frisk kropp och hjärna MOBI download; Smart mat för en frisk kropp och hjärna ladda ner pdf e-bok; Smart mat för en frisk kropp och hjärna bok pdf svenska; Smart mat för en frisk kropp och hjärna e-bok apple

Smart mat för en frisk kropp och hjärna PDF E-BOK

Susanne Hovenäs,Nilla Gunnarsson



Författare: Susanne Hovenäs,Nilla Gunnarsson

ISBN-10: 9789155267087

Språk: Svenska

Filstorlek: 3622 KB

BESKRIVNING

Vad du väljer att äta påverkar din kropp och din hjärna. Visste du att rätt kost både kan förebygga folkhälsosjukdomar och göra det enklare att hålla vikten? Här ger Läkare för framtiden tips på hur du kan förändra din relation till mat och få bättre sömn, skärpt fokus och maximal glädje i vardagen. Boken hjälper dig att navigera i djungeln av dieter, trendiga kostråd och moderna matmyter. Du får dessutom flera enkla recept på rätter med enbart växtbaserade ingredienser, till exempel en sötpotatisburgare, friterad tofu med nudelsallad, nötpestofylld aubergine och en mättande smoothiebow! Bli ditt bästa jag med mat som ger kraft och energi samt är bra för hälsan! Susanne Hovenäs har skrivit boken tillsammans med Veronica Hedberg, specialistläkare och vice ordförande i Läkare för framtiden.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Här är maten som läkaren själv äter - för att hålla sig frisk

- Genom att få i dig fibrer och bakterier i fermenterad mat kan du äta dig till en friskare hjärna. ... För att ytterligare boosta kropp och hjärna ... frisk ...

Hjärnforskaren: Så skadas din hjärna av utbrändhet | MåBra

Mat och måltider spelar en viktig roll i våra liv. ... bränsle och behövs för att kroppen och hjärnan ... du växer och håller dig frisk och stark!

Klok på mat : maten som gör dig friskare och smartare - Susanna Bill ...

... lyssna på kroppen och ge den vad den behöver. Mat för ... hjärnan. En kropp som mår bra och ... för att hålla dig frisk, ha kul och ...

SMART MAT FÖR EN FRISK KROPP OCH HJÄRNA

LÄS MER