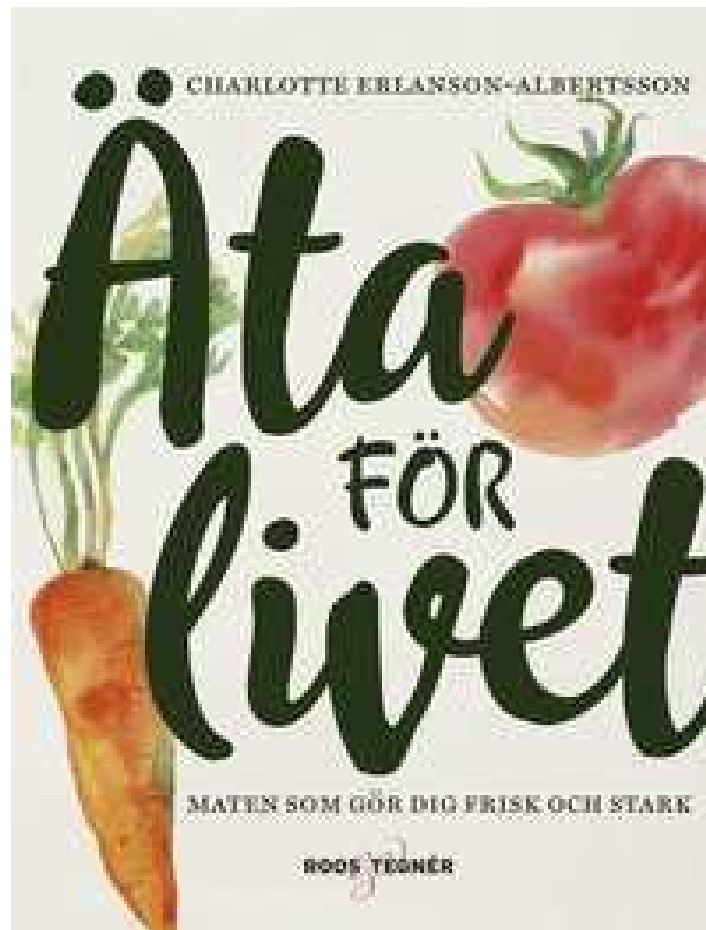


Tags: Äta för livet : Maten som gör dig frisk och stark e-bok apple; Äta för livet : Maten som gör dig frisk och stark bok pdf svenska; Äta för livet : Maten som gör dig frisk och stark epub books download; Äta för livet : Maten som gör dig frisk och stark ladda ner pdf e-bok; Äta för livet : Maten som gör dig frisk och stark las online bok; Äta för livet : Maten som gör dig frisk och stark MOBI download

Äta för livet : Maten som gör dig frisk och stark PDF E-BOK

Maria Borelius



Författare: Maria Borelius
ISBN-10: 9789188743534
Språk: Svenska
Filstorlek: 3201 KB

BESKRIVNING

Är vitt mjöl verkligen så farligt? Det där med lchf och 5:2 hur bra är det, egentligen? Och hur vet jag att min dotter som blivit vegan får i sig alla näringsämnen hon behöver? Teorierna om vad vi bör äta för att hålla oss friska och må bra duggar tätt. Men det är inte lätt att navigera i djungeln av ofta motsägelsefulla tips och teorier från mer eller mindre självutnämnda matexperter. Det är lätt att få en känsla av att man äter fel nästan hur man än väljer. Så vem kan man lita på? Efter ett helt yrkesliv ägnat åt matforskning bjuder professor Charlotte Erlanson-Albertsson i Äta för livet på sin samlade kunskap och ger sina bästa råd om hur vi väljer mat som vi verkligen mår bra av på lång sikt. Efter en heltäckande men lättillgänglig genomgång av matens olika komponenter får läsaren konkreta tips på hur man äter hälsosamt på ett sätt som funkar i vardagen. Boken avslutas med en genomgång av för- och nackdelar med våra vanligaste dieter. CHARLOTTE ERLANSON-ALBERTSSON är professor i medicinsk och fysiologisk kemi vid Lunds universitet, där hon forskar på aptitkontroll och hälsosam mat. Hon har mångårig erfarenhet av både undervisning och forskning. Charlotte Erlanson-Albertsson är en flitigt anlita föreläsare och har skrivit flera böcker i ämnet. Hennes specifika intresse är den mat som vi lätt äter för mycket av, det vill säga mat rik på socker, fett och salt.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Äta för livet : maten som gör dig frisk och stark av Charlotte Erlanson ...

Erlanson Albertsson Charlotte. Äta För Livet - Maten Som Gör Dig Frisk Och Stark (Bok)

10 sätt att hålla ditt hjärta friskt | MåBra - mabra.com

Pris: 114,-. inbundet. Forventes utsendt i uke 9. Forhåndsbestill boken Äta för livet : maten som gör dig frisk och stark av Charlotte Erlanson Albertsson (ISBN ...

Äta för livet : maten som gör dig frisk och stark - Charlotte Erlanson ...

Är vitt mjöl verkligen så farligt? Det där med lchf och 5:2 hur bra är det, egentligen? Och hur vet jag att min dotter som blivit vegan får i sig alla ...

Äta för livet : Maten som gör dig frisk och stark

LÄS MER