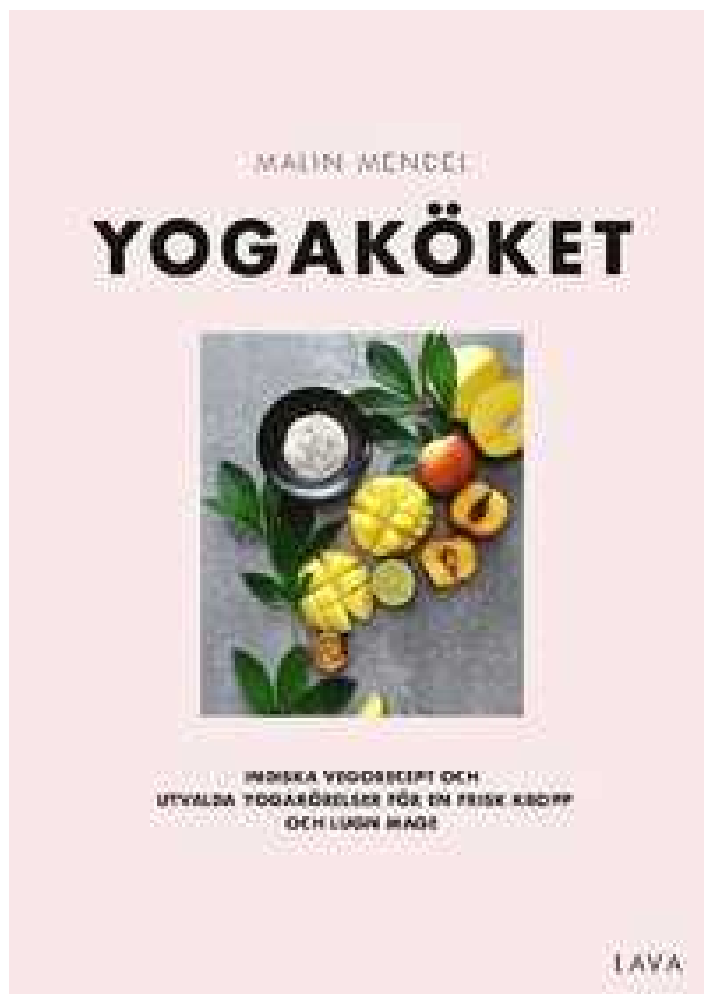


## Yogaköket PDF E-BOK

Mia Clase,Lina Nertby Aurell



Författare: Mia Clase,Lina Nertby Aurell

ISBN-10: 9789188799197

Språk: Svenska

Filstorlek: 1038 KB

## BESKRIVNING

I Yogaköket delar Malin med sig av sina godaste recept och bästa yogarörelser för en glad mage och maximal hälsa. Att kombinera yoga och indisk vegetarisk mat är nämligen bland det bästa man kan göra för både kropp och själ. Matsmältningen är avgörande för hur vi mår, och indisk matlagning utgår från denna insikt. Den är rik på grönsaker, baljväxter, nötter och färsk frukt, samt mängder av kryddor. Den är antiinflammatorisk och full av antioxidanter. Boken innehåller också utvalda yogarörelser som tillsammans med andning stimulerar magen och får den att fungera bra, och på köpet kommer en vältränad kropp, slät hy och massa energi. Malin Mendel har hämtat sina kunskaper om yoga och indisk matlagning i Indien, där hon är SVT:s korrespondent. Sedan Malins första bok Bombay Takeaway Indien genom maten kom ut 2013, har hon haft fulltecknade matlagningskurser.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Yogaköket - för en glad mage, stark kropp och lugn själ | Lava Förlag**

I Yogaköket delar Malin med sig av sina godaste recept och bästa yogarörelser för en glad mage och maximal hälsa.

### **Mangoglass med kokos - enkelt recept - Mitt kök**

Beskrivning. Yogaköket: För en glad mage, stark kropp och lugn själ. I Yogaköket delar Malin med sig av sina godaste recept och bästa yogarörelser för en glad ...

### **Yogaköket - för en glad mage, stark kropp och lugn själ - Böcker - CDON.COM**

I Yogaköket delar Malin med sig av sina godaste recept samt bästa yogarörelser för en glad mage samt maximal hälsa. Attkombinera yoga samt indisk vegetarisk mat ...

***LÄS MER***