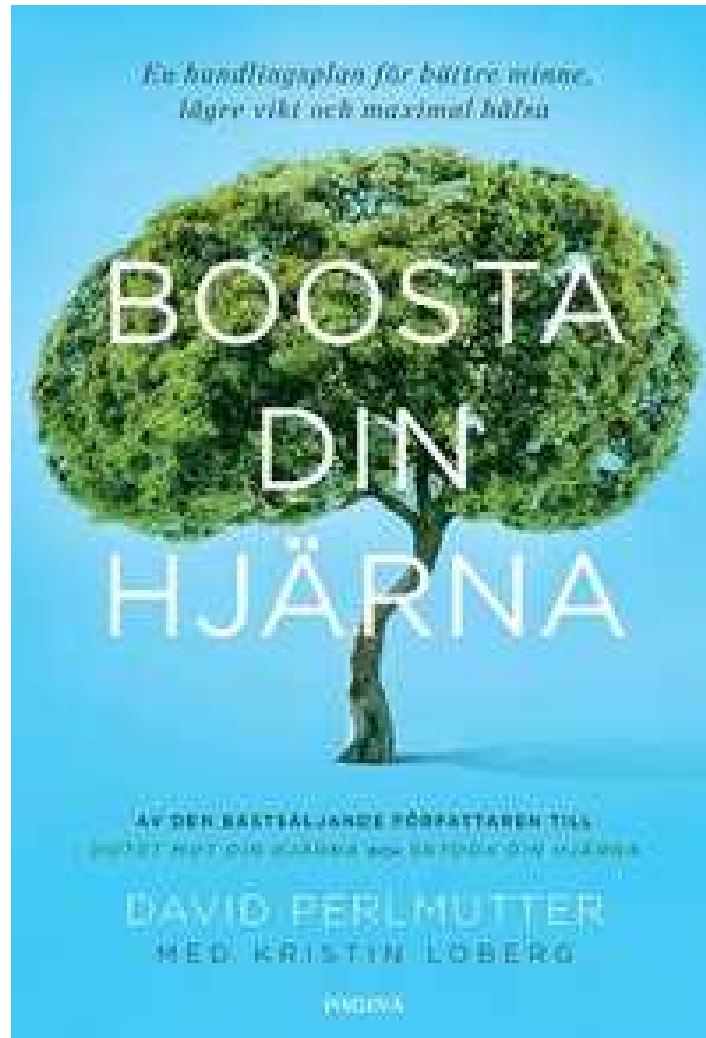


Tags: Boosta din hjärna : en handlingsplan för bättre minne, lägre vikt och maximal hälsa bok pdf svenska; Boosta din hjärna : en handlingsplan för bättre minne, lägre vikt och maximal hälsa ladda ner pdf e-bok; Boosta din hjärna : en handlingsplan för bättre minne, lägre vikt och maximal hälsa e-bok apple; Boosta din hjärna : en handlingsplan för bättre minne, lägre vikt och maximal hälsa MOBI download; Boosta din hjärna : en handlingsplan för bättre minne, lägre vikt och maximal hälsa las online bok; Boosta din hjärna : en handlingsplan för bättre minne, lägre vikt och maximal hälsa epub books download

Boosta din hjärna : en handlingsplan för bättre minne, lägre vikt och maximal hälsa PDF E-BOK

David Perlmutter



Författare: David Perlmutter

ISBN-10: 9789163616778

Språk: Svenska

Filstorlek: 2185 KB

BESKRIVNING

Boosta din hjärna är en praktisk guide för dig som vill maximera din hälsa. Den amerikanske neurologen och forskaren David Perlmutter har tidigare skrivit de banbrytande böckerna Hotet mot din hjärna och Skydda din hjärna, om hur kosten och tarmfloran påverkar hjärnan och vårt välbefinnande. I den här boken kombinerar han fakta från sina tidigare böcker med nya forskningsrön och en konkret handlingsplan för hur du kan hålla hjärnan frisk, nå en hälsosam vikt och minska risken att drabbas av kroniska sjukdomar. Perlmutter förespråkar en kost som består av mer fett och mindre kolhydrater. I Boosta din hjärna samlar han en mängd recept och menyer som alla främjar din tarmflora. Dessutom får du praktiska råd kring allt från sömn och stresshantering till motion och kosttillskott.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Jämför pris på första hjälpen online - kelkoo.se

Perlmutter David. Boosta Din Hjärna - En Handlingsplan För Bättre Minne, Lägre Vikt Och Maximal Hälsa (Bok)

Hälsa | Köp böcker om hälsa till halva priset | PLUSbok | Sida 6

Hälsa; Hantverk och hobby; Historia; Humor; Hus och hem; Husdjur; Jakt och fiske; Jord- och skogsbruk; Kartor; kåserier; Kommunikation och media; Konst ...

Boosta din hjärna : en handlingsplan för bättre minne, lägre vikt och ...

13 feb 2019- Utforska Lotta Werthmanns anslagstavla "Books/Böcker" på Pinterest. | Visa fler idéer om Behå, Böcker att läsa och Identity.

**BOOSTA DIN HJÄRNA : EN HANDLINGSPLAN FÖR BÄTTRE MINNE, LÄGRE VIKT OCH
MAXIMAL HÄLSA**

LÄS MER