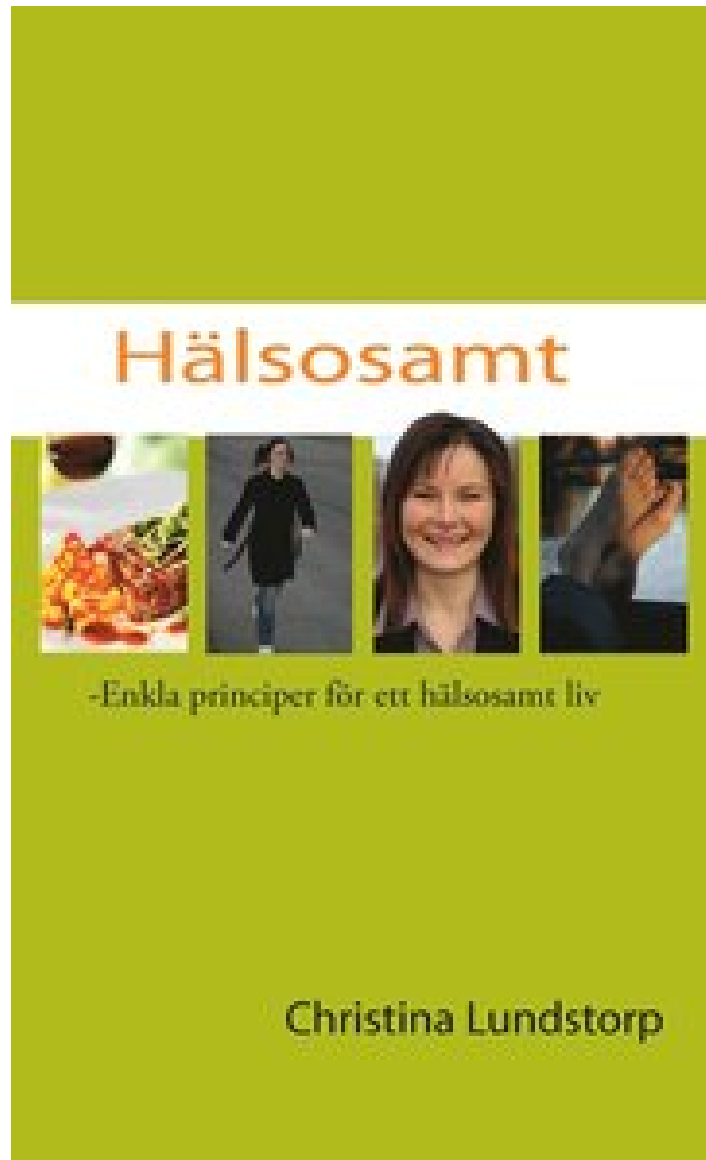


Hälsosamt : enkla principer för ett hälsosamt liv PDF

Terry Lynn Taylor



Det här är bara ett utdrag ur Hälsosamt : enkla principer för ett hälsosamt liv bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Terry Lynn Taylor

ISBN-10: 9789179994815

Språk: Svenska

Filesize: 2565 KB

BESKRIVNING

Vi har en möjlighet att påverka hur vi mår, på kort eller lång sikt. Det handlar om hur vi väljer, vad vi äter och vad vi gör. Felet många gör är att de försöker ändra på allting på en gång. När vi tar en sak i taget går det mycket bättre. Du kan leva mer Hälsosamt - det är enkelt! Boken innehåller korta texter som berättar det du behöver veta för att kunna vilja bättre. Du behöver inte läsa från pärm till pärm utan väljer de områden du vill förbättra. I boken får du veta hur du får en mer hälsosam vardag. Det är vad vi gör varje dag som påverkar vår vikt och hälsa. Därför är det bra att välja smart i vardagen. Boken talar även om hur du kan välja bättre i affären, vilka varor som är bra för oss och vilka som är mindre bra. Genom att välja bättre kan du leva mer Hälsosamt. Andra områden som boken tar upp är barn, viktninskning och stress. Boken riktar sig till både män och kvinnor, den vanliga människan. Om du väljer att leva mer Hälsosamt kommer du att: Må bättre, längre...

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Enkla saker som att dricka ... 12 sätt att äta och leva lite mer hälsosamt ... smarta råd och tips från våra experter för ett hälsosammare liv.

Jag var helt enkelt för smal. ... ett bra matschema för någon som försöker gå upp i vikt på ett hälsosamt sätt kan ... att du baserar planen på principer.

Om du vill göra något för din hälsa finns det ett antal väldigt enkla regler du kan hålla dig till. Det ska vara enkelt, kanske till och med lagom. Alla vet vi ...

HÄLSOSAMT : ENKLA PRINCIPER FÖR ETT HÄLSOSAMT LIV

[Fortsätt läsa...](#)