

Keywords: Klok på mat : maten som gör dig friskare och smartare PDF pdf bok på svenska, ladda ner Klok på mat : maten som gör dig friskare och smartare ePUB, Klok på mat : maten som gör dig friskare och smartare las online, Klok på mat : maten som gör dig friskare och smartare download

Klok på mat : maten som gör dig friskare och smartare PDF

Anne Aobadia



Det här är bara ett utdrag ur Klok på mat : maten som gör dig friskare och smartare bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Anne Aobadia
ISBN-10: 9789187795404
Språk: Svenska
Filesize: 3435 KB

BESKRIVNING

Kan man äta sig frisk? Och smart? Ja, det kan man faktiskt. Att det vi äter har betydelse för hur vi mår är självklart för de flesta, men vad innebär det egentligen i praktiken? Den här boken handlar om den multifunktionella maten, maten som har bevisad effekt på din hälsa och som ger dig ett friskare liv och en bättre fungerande hjärna. Bokens recept grundar sig på många års forskning om matens sjukdomsförebyggande effekter. Forskare har kunnat visa att en kombination av råvaror med inflammationsdämpande egenskaper påverkar vår hälsa positivt, i både kropp och hjärna. Resultaten överträffade till och med forskarnas egna förväntningar, och de kom snabbtredan efter fyra veckor. Den här boken ger dig den inspiration och kunskap du behöver för att laga den multifunktionella maten. Den som förbättrar ditt arbetsminne, gör att du orkar mer och som minskar risken för att du drabbas av diabetes och hjärtsjukdom. Bli klok på mat.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Forskarna vet nu att rätt mat kan göra dig smartare. ... i sig omega-3 i maten och kolhydrater på ... inte välja mat som håller oss friska - och smarta?

De som är 55-plus gör klokt i att äta mat som höjer blodsockret ... 55 plus-maten som gör dig frisk och smal. ... ångkoka och ugnsbaka mat på låg ...

Kan man äta sig frisk? Och smart? Ja, det kan man faktiskt. Att det vi äter har betydelse för hur vi mår är självklart för de flesta, men vad innebär det ...

KLOK PÅ MAT : MATEN SOM GÖR DIG FRISKARE OCH SMARTARE

[Fortsätt läsa...](#)