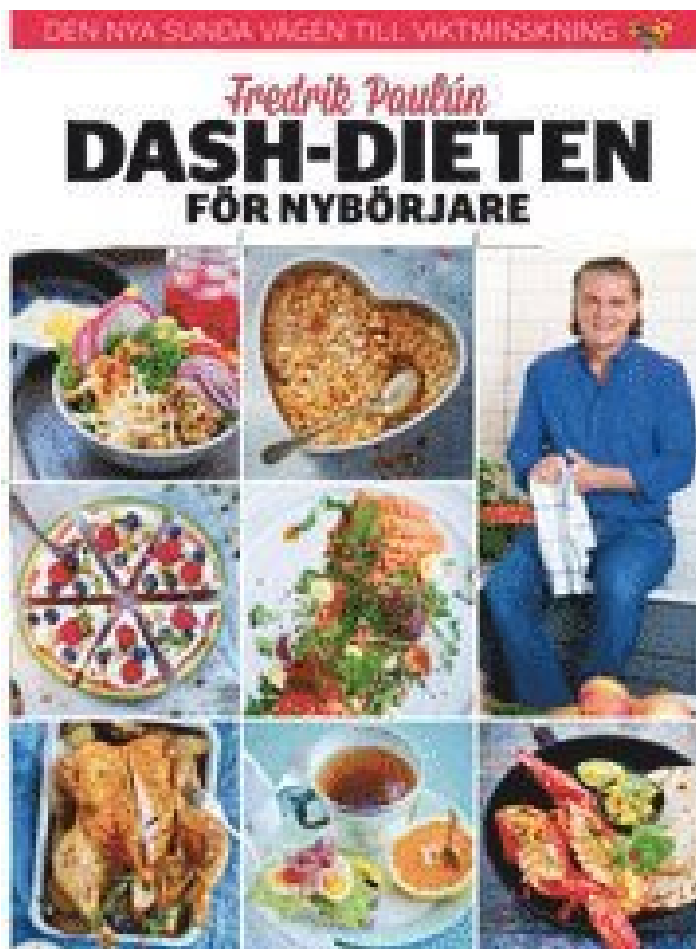


Fredrik Paulun : Dash-dieten för nybörjare PDF

Martin Brunnberg, Fredrik Paulún



Det här är bara ett utdrag ur Fredrik Paulun : Dash-dieten för nybörjare bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



DOWNLOAD PDF

Författare: Martin Brunnberg, Fredrik Paulún

ISBN-10: 9789198205480

Språk: Svenska

Filesize: 1168 KB

BESKRIVNING

Dash är dieten för dig som vill njuta av god mat, utan förbud och utan krångel. Sex år i rad har Dash utnämnts till världens bästa diet. Inte nog med att den hjälper dig att sänka blodtrycket. På ett pedagogiskt sätt vägleder näringsfysiologen Fredrik Paulún i denna bok för nybörjaren till Dash - steg för steg. Stjärnkocken Elisabeth Johansson har skapat 57 läckra recept med Dash-råvaror. Här finns läckra luncher, festliga middagar, mättande mellanmål, fräscha frukostar och ljuvliga desserter. Välkommen till ditt nya Dash-liv!

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Fullkornsprodukter. Enligt livsstilsprofessor Mail-Lis Hellénus äter nio av tio svenskar för lite fullkorn. Fördelarna med fullkorn är många: Fibrer från råg ...

Denna webbplats använder cookies för att säkerställa att du får den bästa upplevelsen. Jag förstår

- Det är en diet som inte bara ger viktninskning utan positiva effekter på blodtryck och minskar risken för ... Enligt DASH-dieten ... enligt Fredrik Paulun.

FREDRIK PAULUN : DASH-DIETEN FÖR NYBÖRJARE

[Fortsätt läsa...](#)