

Keywords: Supermat : Vägen till ett friskare liv PDF pdf bok på svenska, ladda ner Supermat : Vägen till ett friskare liv ePUB, Supermat : Vägen till ett friskare liv las online, Supermat : Vägen till ett friskare liv download

Supermat : Vägen till ett friskare liv PDF

Anders Hansen, Carl Johan Sundberg



Det här är bara ett utdrag ur Supermat : Vägen till ett friskare liv bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Anders Hansen, Carl Johan Sundberg

ISBN-10: 9789174244878

Språk: Svenska

Filesize: 3464 KB

BESKRIVNING

Blåbär, apelsiner, havre, lax, lök, spenat och tomater hör till det nyttigaste du kan äta. Forskningen har under senare år gjort spännande upptäckter om vissa födoämnen förmåga att sätta fart på kroppens egna läkemekanismer. Särskilt frukter, bär och grönsaker som är färgrika, men även bönor, linser, linfrön, oliv- och rapsolja och yoghurt. Många studier från hela världen visar att kosten har en avgörande inverkan på vår hälsa och i Supermat får vi veta varför. I boken presenteras 18 födoämnen som hjälper kroppen att mota sjukdomar och kroppens åldrande och dessutom hjälper oss att få en vacker hy och hålla vikten. Till varje födoämne hör några goda och lättlagade recept. Boken gör också upp med den fobi mot fett som finns idag. Fett är livsviktigt för kroppen och inte minst för hjärnans funktion, men det gäller att välja rätt sorts fett! Maten är vårt bränslemed rätt bränsle lever vi friskare och håller längre.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

LitteraturMagazinet - Sveriges nya litterära magasin är en redaktionell nättidskrift som hade premiär i januari 2012. Vi bevakar litteratur med ...

En konceptsalong inom hud och hårvård. Vi finns i Stockholm och i Åre. Hos oss kan du klippa dig eller träffa någon av våra duktiga hudterapeuter

Alltså mat som stärker oss, på ett eller annat sätt, säger Helena Nyblom, läkare och författare till boken Supermat - vägen till ett friskare liv. Annonser.

SUPERMAT : VÄGEN TILL ETT FRISKARE LIV

[Fortsätt läsa...](#)