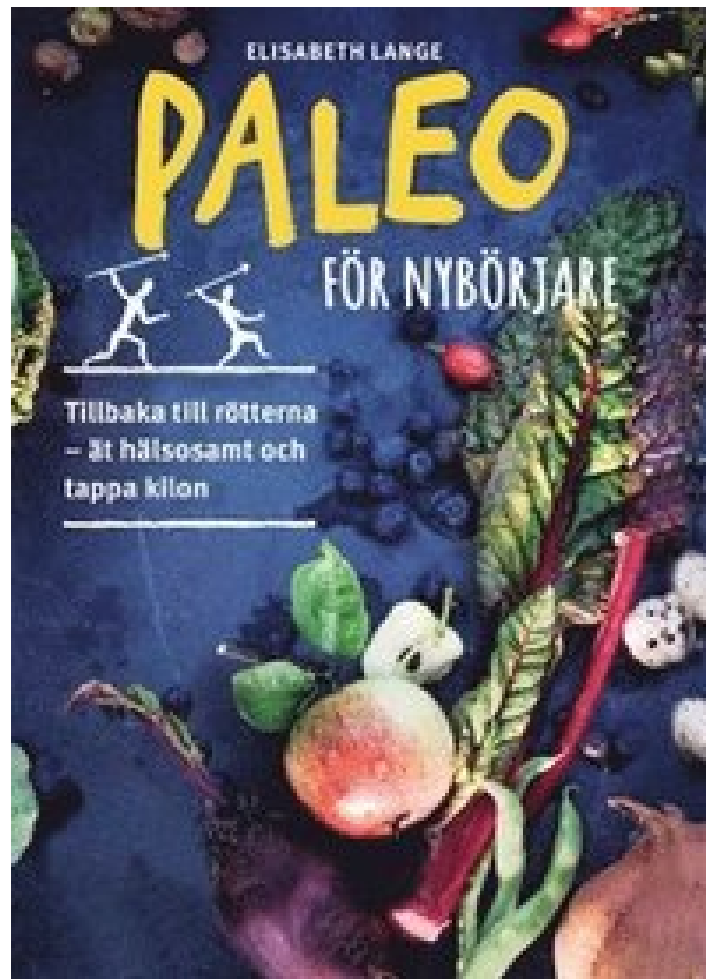


Keywords: Paleo för nybörjare : tillbaka till rötterna - åt hälsosamt och tappa kilon PDF pdfbok på svenska, ladda ner Paleo för nybörjare : tillbaka till rötterna - åt hälsosamt och tappa kilon ePUB, Paleo för nybörjare : tillbaka till rötterna - åt hälsosamt och tappa kilon las online, Paleo för nybörjare : tillbaka till rötterna - åt hälsosamt och tappa kilon download

Paleo för nybörjare : tillbaka till rötterna - åt hälsosamt och tappa kilon PDF

Annika Sjöo, Åsa Nyvall



Det här är bara ett utdrag ur Paleo för nybörjare : tillbaka till rötterna - åt hälsosamt och tappa kilon bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Annika Sjöo, Åsa Nyvall

ISBN-10: 9789176175521

Språk: Svenska

Filesize: 4457 KB

BESKRIVNING

Tillbaka till rötterna - ät hälsosamt och tappa kilon. På stenåldern var det ingen som hade några kilon extra och den huvudsakliga kosten bestod av två tredjedelar grönsaker och frukt samt en tredjedel magert kött, fisk eller ägg. Den här boken är perfekt när du vill komma igång på allvar med paleokost eller kanske bara testa för att se om det är något för dig. Här får du alla svar du söker angående paleokost och du får bra, goda och enkla recept så att du kan komma igång och börja med paleo i en takt som passar dig. Boken avslutas med ett fyra veckors paleoprogram som visar att paleomaten är läcker, superviktig och mättande. Paleo för nybörjare förmedlar aktuell och vetenskapligt bevisad kunskap om stenålderskosten. Människans fysiologi har de senaste miljoner åren inte förändrats nämnvärt. Vår insida ser likadan ut som våra förfäders och är inte anpassad efter dagens moderna matvanor. Med paleodieten ger du kroppen den kost som den ursprungligen 'skapades' för. Och det finns mängder av färska, smakrika, hälsosamma råvaror att botanisera bland. Elisabeth Lange är näringsfysiolog. Som frilansjournalist och författare har hon specialiserat sig på kostrådgivning och kokböcker.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Gör en bra affär på Paleo för nybörjare: tillbaka till rötterna - ät hälsosamt och tappa kilon (Inbunden, 2016) Lägst pris just nu 121 kr bland 7 st butiker.

Paleo för nybörjare tillbaka till rötterna - ... Om att äta hälsosamt, få mer energi och näring av kosten samt stärka ... 25 eller 10 kilo för mycket.

Pris: 139 kr. Inbunden, 2016. Finns i lager. Köp Paleo för nybörjare : tillbaka till rötterna - ät hälsosamt och tappa kilon av Elisabeth Lange på Bokus.com.

PALEO FÖR NYBÖRJARE : TILLBAKA TILL RÖTTERNA - ÄT HÄLSOSAMT OCH TAPPA KILON

[Fortsätt läsa...](#)