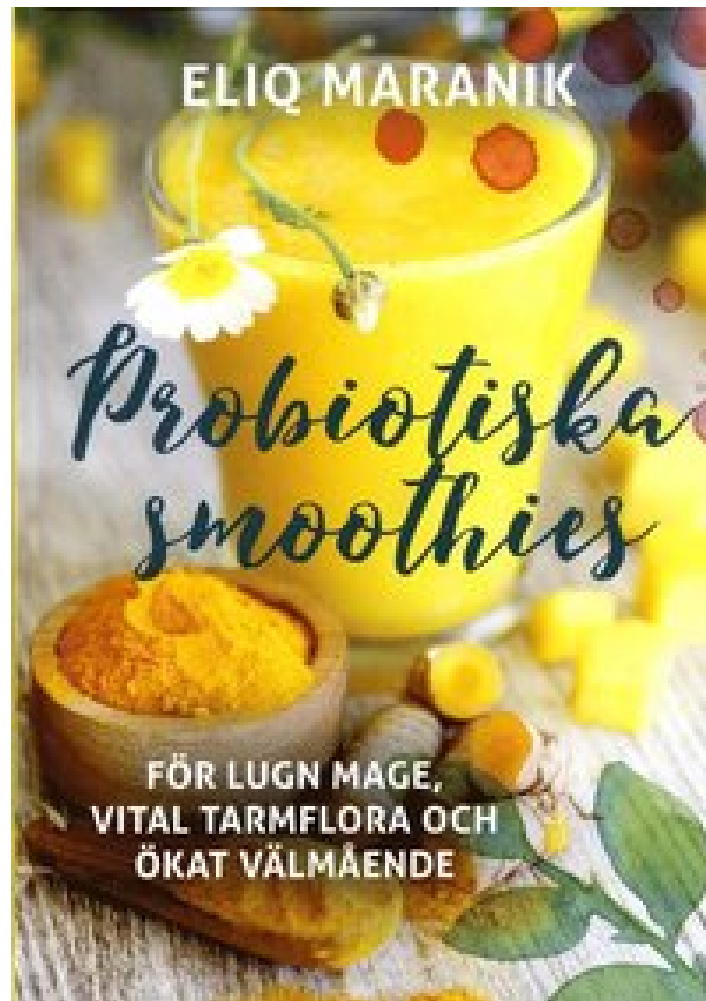


Keywords: Probiotiska smoothies : För lugn mage, vital tarmflora och ökat välmående PDF pdf bok på svenska, ladda ner Probiotiska smoothies : För lugn mage, vital tarmflora och ökat välmående ePUB, Probiotiska smoothies : För lugn mage, vital tarmflora och ökat välmående las online, Probiotiska smoothies : För lugn mage, vital tarmflora och ökat välmående download

---

## **Probiotiska smoothies : För lugn mage, vital tarmflora och ökat välmående PDF**

**Jenny Neikell**



*Det här är bara ett utdrag ur Probiotiska smoothies : För lugn mage, vital tarmflora och ökat välmående bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



**DOWNLOAD PDF**

Författare: Jenny Neikell  
ISBN-10: 9789188397300  
Språk: Svenska  
Filesize: 4333 KB

## BESKRIVNING

Att hälsosam matsmältning är nyckeln till en frisk kropp är känt sedan länge. Mindre känt är att också tarmfloran har stor inverkan på immunförsvar, energinivå, humör, koncentration, näringsupptag, kroppsvikt och livskvalitet. Hur gör man då för att stimulera de goda tarmbakterierna? Att införa nya, bättre matvanor behöver varken vara krångligt eller tidskrävande. Den absolut enklaste vägen till en stärkt mikroflora är att mata de goda bakterierna med fermenterad och fiberrik kost. I boken återvänder Eliq till urgammal kunskap och delar generöst med sig av sina bästa basrecept på fermenterade drycker och sina godaste smaksättningar. Probiotiska ingredienser blandas här med kryddor, frukt och grönt till smakrika och kraftfulla smoothies med lustfyllda namn, som Elixir of Life, Black magic, Brain Power fuel, Nordic love story och Fountain of youth. Drycker som inte är bara är delikata utan även perfekta för god matsmältning och vital tarmflora. Om författaren: Eliq Maranik har skrivit ett tjugotal storsäljande mat- och dryckesböcker och tilldelats priser både i Sverige och utomlands. Idag omtalas hon som The Smoothie Queen och finns utgiven i närmare trettio länder.

## **VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?**

Ladda termosens med en varm smoothie när du ska ut och ... för lugn mage, vital tarmflora och ökat välmående. ... för lugn mage, vital tarmflora och ökat ...

Handbok för livskämpar ... Probiotiska smoothies : för lugn mage, vital tarmflora och ... över hela Sverige som samverkar för att kunna ge bättre priser och ...

## **PROBIOTISKA SMOOTHIES : FÖR LUGN MAGE, VITAL TARMFLORA OCH ÖKAT VÄLMÅENDE**

[Fortsätt läsa...](#)