

Hjärtvänlig mat : inspiration, råd och recept PDF

Carina Trägårdh Tornhill, Hannah Hellegren



Det här är bara ett utdrag ur Hjärtvänlig mat : inspiration, råd och recept bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Carina Trägårdh Tornhill, Hannah Hellegren

ISBN-10: 9789188099068

Språk: Svenska

Filesize: 4152 KB

BESKRIVNING

En broschyr med råd och recept för personer med hjärt- kärlsjukdom, som enkelt och utan pekpinnar vill inspirera till nya vanor. Häftet ger enkla råd om hur man med hjälp av bra fett, fisk, mycket fullkorn och frukt och grönt kan påverka hjärta och kärl positivt. Här finns även menyer och några lättlagade recept för att inspirera till förändringar som kan leda till sänkta blodfetter. Broschyren innehåller näringslära och ger tips om hur man kan planera sina måltider. Den innehåller råd vid livsstilsförändringar, smarta livsmedelsbyten för bättre fettkvalitet. Broschyren är lättillgänglig och kortfattad. Här finns även menyer och några lättlagade recept för att inspirera till förändringar som kan leda till sänkta blodfetter. Tanken är att broschyren ska ge råd och tips samt inspirera till nya vanor. Det kräver en del att ändra sina invanda mat- och motionsvanor och att förändringarna ska bestå. Det här är en saklig och väl förankrat skrift om hur man bör äta vid hjärt-och kärlsjukdom. Om författarna Carina Trägårdh Tornhill och Kiki Lundberg är legitimerade dietister vid Skånes universitetssjukhus, Lund.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Du får även förslag på lättlagade recept och konkreta förändringar som kan hjälpa dig om du behöver gå ner i ... Hjärtvänlig mat : inspiration, råd och ...

Recept på lättlagad mat från matprogram och kokböcker. Allt från LCHF till scones, muffins, kladdkaka, pannkaka, festmat och snabba middagstips.

En broschyr med råd och recept för personer med hjärt- kärlsjukdom, som enkelt och utan pekpinnar vill inspirera till nya vanor. Häftet ger enkla råd om hur man ...

HJÄRTVÄNLIG MAT : INSPIRATION, RÅD OCH RECEPT

[Fortsätt läsa...](#)