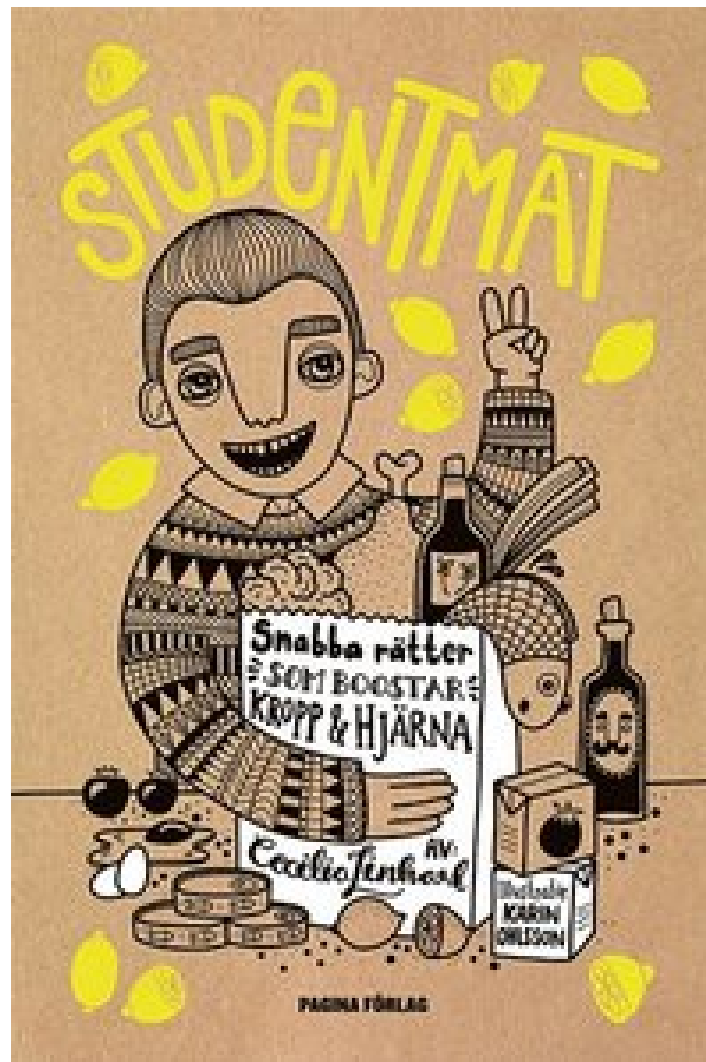


Keywords: Studentmat : snabba rätter som boostar kropp & hjärna PDF pdf bok på svenska, ladda ner Studentmat : snabba rätter som boostar kropp & hjärna ePUB, Studentmat : snabba rätter som boostar kropp & hjärna las online, Studentmat : snabba rätter som boostar kropp & hjärna download

Studentmat : snabba rätter som boostar kropp & hjärna PDF

Fredrik Colting



Det här är bara ett utdrag ur Studentmat : snabba rätter som boostar kropp & hjärna bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



DOWNLOAD PDF

Författare: Fredrik Colting

ISBN-10: 9789163613616

Språk: Svenska

Filesize: 3470 KB

BESKRIVNING

Denna bok vänder sig framför allt till dig som är student, med hänsyn till hur vardagen ser ut gällande tid, boende, ekonomi, pluggande och festande. Det är en bok för dig som helst inte vill laga mat, än mindre lägga så mycket tid eller pengar på mat, men som ändå vill må bra och prestera ditt bästa i studierna och vardagen. För många är studentlivet den roligaste tiden i livet. Tentaplugg som övergår till nattsudd. Nya vänner och nya aktiviteter. Det innebär också eget ansvar, att flytta hemifrån och att rå sig själv. Köpa och laga mat, äta och diska. Plötsligt står du där själv i butiken och ska handla mat, men vad ska du välja? Att bra mat gör dig gott vet du, men hur viktigt är det egentligen? Hela två tredjedelar av immunförsvaret sägs ligga i magtarmkanalen som i sin tur står i nära kontakt med hjärnan. Bra mat stärker ditt immunförsvar så att du blir piggare, gladare, friskare och orkar mer. Recepten i den här boken är speciellt framtagna för att bygga ett starkt immunförsvar enligt IFD, Inflammation Free Diet-systemet, som du kan läsa mer om i boken. Vi har utgått från matvaror som generellt sett är billiga, snabblagade och använder lite disk för att passa in i ett studentkök. Nu kan du få tid och pengar över till annat samtidigt som du ger din kropp det bästa budgetbränslet för att hålla dig frisk, umgås med vänner, träna, plugga och ge järnet på tentorna.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Enkla och snabblagade rätter till billig peng och som bygger starkt immunförsvar är temat i min första kokbok "Studentmat: snabba rätter som boostar kropp

Denna bok vänder sig framför allt till dig som är student, med hänsyn till hur vardagen ser ut gällande tid, boende, ekonomi, pluggande och festande. Det är en ...

"Studentmat: snabba rätter som boostar kropp och hjärna" av Cecilia Linhart; En bok skriven främst till dig som student, ...

STUDENTMAT : SNABBA RÄTTER SOM BOOSTAR KROPP & HJÄRNA

[Fortsätt läsa...](#)