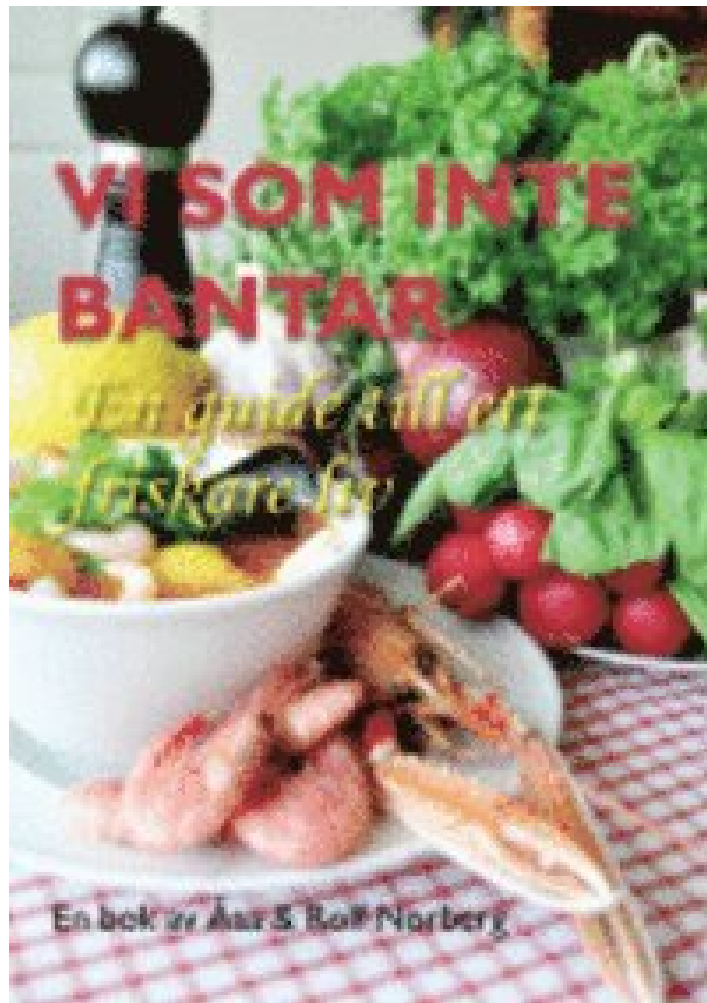


Vi som inte bantar : en guide till ett friskare liv PDF

Anna Hallén Buitenhuis



Det här är bara ett utdrag ur Vi som inte bantar : en guide till ett friskare liv bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



DOWNLOAD PDF

Författare: Anna Hallén Buitenhuis

ISBN-10: 9789163722301

Språk: Svenska

Filesize: 4269 KB

BESKRIVNING

Vi som inte bantar är en bok för Dig som tröttnat på att banta. Här får Du förklaring och motivation varför Du skall äta allt. Människan är av naturen allätare. Det tar vi fasta på. Med det som utgångspunkt placerar vi in den moderna människan och hennes behov av näring och energi. Genom en balanserad och väl sammansatt kost kan vi få ett friskare liv. Paradoxen att vi äter mer än vi behöver utan att vi för den skull alltid får i oss det vi verkligen behöver får sin förklaring! I boken förklaras hur Du på ett enkelt sätt skall göra för att i fortsättningen både uppnå och hålla det Du anser vara Din idealvikt. Och det är lättare än vad Du tror. För att underlätta processen innehåller boken ett antal inspirerande recept, många med bilder, som visar på hur man kan komponera sina måltider. Det är både roligt och nyttigt att själv laga sin mat. Och varför inte engagera hela familjen, laga maten tillsammans och ge därigenom Era barn och ungdomar en bra start för ett gott liv. Vi har inte glömt matglädjen. Läs och låt Dig väl smaka! Vi som inte bantar är en bok för den moderna människan som vill äta rätt resten av livet och leva gott!

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Kvinna, kropp och hälsa : en guide till ett friskare liv Håll dig ung och vital med rätt kost! Din hälsa är det viktigaste i ditt liv ta vara på den Lägg ...

... starkare och friskare. En livsstil som vi båda trivs mycket bra med. Vi lever idag ett liv som gör att ... får egentligen inte banta eftersom jag har ...

Se varje litet steg som en vinst! Stirra dig inte blind på bakslagen ... Friskare liv. Epstein Barr ... Ett tips till sommartorrt hår och även hud!

VISOM INTE BANTAR : EN GUIDE TILL ETT FRISKARE LIV

[Fortsätt läsa...](#)