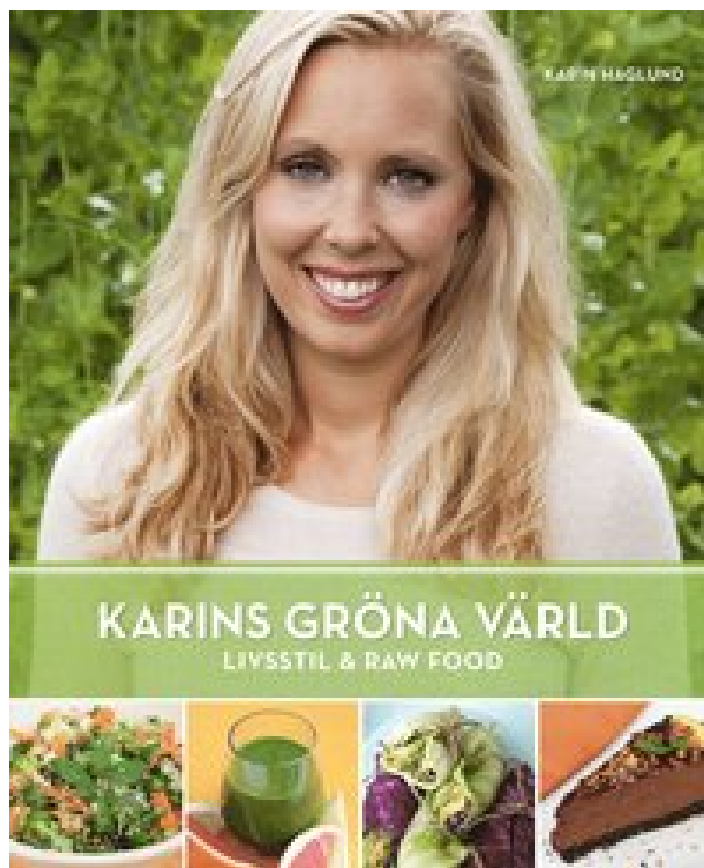


Karins Gröna Värld : Livsstil & Raw Food PDF

Karin Haglund



Det här är bara ett utdrag ur Karins Gröna Värld : Livsstil & Raw Food bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Karin Haglund

ISBN-10: 9789198056402

Språk: Svenska

Filesize: 1111 KB

BESKRIVNING

Inspirerande handbok för alla som vill optimera sin hälsa, energinivå och ta reda på hur bra det går att må. Boken är uppbyggd med en faktadel om kost, raw food och livsstilsval som träning, optimal andning, kroppens inre miljö, pH-balans och mentala hälsa samt en diger receptdel. I receptdelen hittar du över 100 recept på god och nyttig raw food, med vackra foton till varje recept, vilket gör det både enkelt och kul att sätta din nya kunskap i handling! Boken är fylld med inspiration och kan fungera som en praktisk guide att hjälpa dig förändra ditt liv i den takt du själv vill. Hitta en hälsosam livsstil med naturlig, ekologisk grön kost som gör underverk för din hälsa. Mängder med härliga, vällmakande och nyttiga raw food-recept för alla tillfällen, anpassade för både nybörjare och redan inbitna raw food-fans. Boken är ett inspirerande uppslagsverk för din hälsa och har allt du behöver för att starta din egen livsstilsrevolution ... Raw food är fritt från animaliskt protein, gluten, mjölk, vitt socker och kemiska tillsatser. Raw food-kosten baseras istället på naturlig, ekologisk mat från växtriket och det är näringstät god mat med massor av livskraft. Vad sägs till exempel om hasselnötsgranola med bär och sesammjölk till frukost, gröna smoothies till mellanmål, wraps, zucchini pasta eller lasagne till lunch och en chokladtryffel eller jordgubbstårta till dessert! Att äta mer raw food kan öka din hälsoliv, få dig att uppnå och hålla din idealtvikt, hjälpa dig att komma i bättre kontakt med dig själv och öka din känsla för vad och hur du bör äta för att må så bra som möjligt. Det är dags att du unnar dig att ta reda på hur bra det går att må, för det är du värd ... Välkommen till Karins gröna värld!

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Karins Grönkåls-mango-smoothie (2 glas) (Recept från Karins Gröna Värld - LivsstilRaw Food)
Köksmaskin: Mixer/blender Ingredienser

Med kostrådgivaren och författaren Karin Haglunds härliga raw food-tips ... kostrådgivare och författare till boken Karins gröna värld - livsstil raw food ...

KARINS GRÖNA VÄRLD - LivsstilRaw Food. Inspirerande handbok för alla som vill optimera sin hälsa, energinivå och ta reda på hur bra det går att må.

KARINS GRÖNA VÄRLD : LIVSSTIL & RAW FOOD

[Fortsätt läsa...](#)