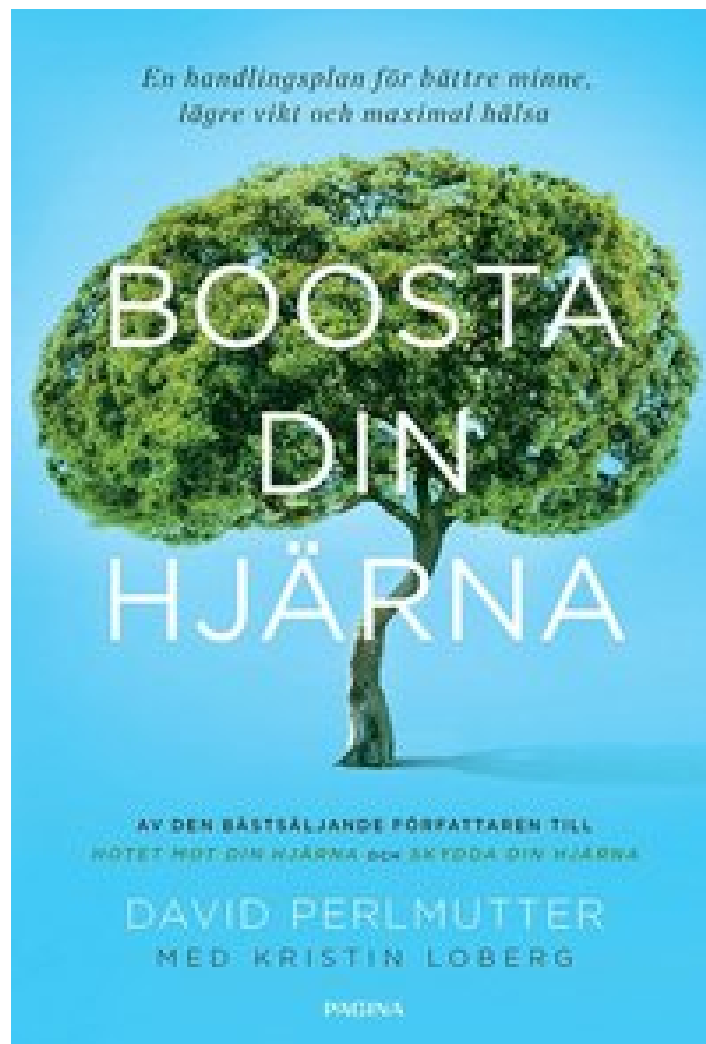


Keywords: Boosta din hjärna : en handlingsplan för bättre minne, lägre vikt och maximal hälsa PDF pdfbok på svenska, ladda ner Boosta din hjärna : en handlingsplan för bättre minne, lägre vikt och maximal hälsa ePUB, Boosta din hjärna : en handlingsplan för bättre minne, lägre vikt och maximal hälsa las online, Boosta din hjärna : en handlingsplan för bättre minne, lägre vikt och maximal hälsa download

Boosta din hjärna : en handlingsplan för bättre minne, lägre vikt och maximal hälsa PDF

David Perlmutter



Det här är bara ett utdrag ur Boosta din hjärna : en handlingsplan för bättre minne, lägre vikt och maximal hälsa bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: David Perlmutter

ISBN-10: 9789163616778

Språk: Svenska

Filesize: 3372 KB

BESKRIVNING

Boosta din hjärna är en praktisk guide för dig som vill maximera din hälsa. Den amerikanske neurologen och forskaren David Perlmutter har tidigare skrivit de banbrytande böckerna Hotet mot din hjärna och Skydda din hjärna, om hur kosten och tarmfloran påverkar hjärnan och vårt välbefinnande. I den här boken kombinerar han fakta från sina tidigare böcker med nya forskningsrön och en konkret handlingsplan för hur du kan hålla hjärnan frisk, nå en hälsosam vikt och minska risken att drabbas av kroniska sjukdomar. Perlmutter förespråkar en kost som består av mer fett och mindre kolhydrater. I Boosta din hjärna samlar han en mängd recept och menyer som alla främjar din tarmflora. Dessutom får du praktiska råd kring allt från sömn och stresshantering till motion och kosttillskott.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Boosta din hjärna : en handlingsplan för bättre minne, lägre vikt och maximal hälsa

Stress och multitasking (din hjärna är skapad för att ... dig att skapa en handlingsplan för hur ... poängen med att en bra kost och en bra hälsa går ...

Din handflatas storlek är en bra guide för ... dags att byta till en högre vikt och gå ... folk med ett intresse för hälsa, träning, kost och ...

BOOSTA DIN HJÄRNA : EN HANDLINGSPLAN FÖR BÄTTRE MINNE, LÄGRE VIKT OCH MAXIMAL HÄLSA

[Fortsätt läsa...](#)