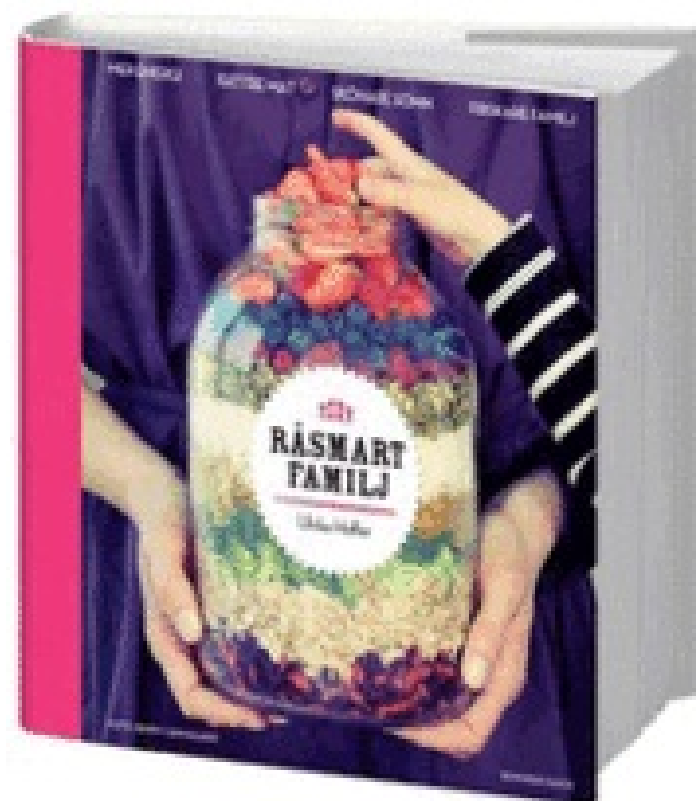


Råsmart familj PDF

Brené Brown



Det här är bara ett utdrag ur Råsmart familj bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



DOWNLOAD PDF

Författare: Brené Brown
ISBN-10: 9789174241235
Språk: Svenska
Filesize: 1706 KB

BESKRIVNING

Näringsrik mat, god sömn och motivation att hålla fast i goda vanor - är det något du och din familj skulle vilja ha, men har svårt att få till? Kostrådgivaren och journalisten Ulrika Hoffer ger redskapen som behövs för att lyckas med en långsiktig hälsoinvestering för hela familjen. Välkommen till ett liv som råsmart! Boken tipsar om hur man gömmer grönsaker i barnens favoritmat, bakar sötsaker utan mjölk, socker och vitt mjöl, hur man gör träningen lustfylld och hur man får hela familjen att sova gott, hela nätterna. Ett tioveckorsprogram hjälper dig att grundlägga hållbara vanor som ger familjen förutsättningar att leva ett aktivt liv med god sömn, rörelse och bra mat. Boken har en rik receptdel.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Pris: 208 kr. inbunden, 2011. Skickas inom 1-2 vardagar. Köp boken Råsmart familj av Ulrika Hoffer (ISBN 9789174241235) hos Adlibris.se. Fri frakt. Alltid bra ...

I går köpte jag hem senaste numret av tidningen Mama och hittade då en artikel om en bok som kommer ut i januari: Råsmart familj av Ulrika Hoffer. Den verkar vara ...

En vän till mig introducerade mig för kokboken "Råsmart familj" (av Ulrika Hoffer) som inspirerar till att äta mat som bl.a ger mer energi, starkare ...

RÅSMART FAMILJ

[Fortsätt läsa...](#)