

Gröna Smoothies PDF

Fern Green



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



Författare: Fern Green
ISBN-10: 9789163610585
Språk: Svenska
Filesize: 3143 KB

BESKRIVNING

Att tillreda juicer och smoothies är ett utmärkt sätt att få i sig många frukter och grönsaker. Om du vill gå ned i vikt, bekämpa trötthet eller helt enkelt vill få en bättre hälsa kan du låta dem ingå i din dagliga kost. Hälsovinsterna är flera: du avgiftar kroppen och återställer PH-balansen för att förebygga sjukdomar och lindra en mängd hälsoproblem. du går enklare ned i vikt genom att dricka dem som mellanmål eller måltidsersättning. du ökar din energi eftersom dryckerna innehåller antioxidanter och fytokemiska näringsämnen som renar blodet eftersom dryckerna är fyllda med vitaminer, enzymer och klorofyll Boken innehåller även ett enkelt detoxprogram.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Att börja dagen med en grön smoothie är ett perfekt sätt att få i dig mer grönsaker och du blir även piggare och får ut mer av din träning. Här är ...

A green smoothie a day keeps the doctor away.... Vet ni egentligen varför just gröna smoothies anses så nyttiga?

Du har säkert hört om gröna smoothies men aldrig riktigt vågat testa dem. Vi berättar varför det är bra att inkludera dem som del av din frukost.

GRÖNA SMOOTHIES

[Fortsätt läsa...](#)