

## RawFood, kalendern 2019 PDF

**Birgit Tangen, Karen Säter**



*Det här är bara ett utdrag ur RawFood, kalendern 2019 bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Birgit Tangen, Karen Säter

ISBN-10: 9789187512575

Språk: Svenska

Filesize: 2734 KB

## BESKRIVNING

"Jag som skapat denna kalender heter Pia Kollin och är sedan 2009 hängiven rawfoodist med företaget House of RAW. Min drivkraft att dela med mig av rawfood till andra är baserad på min egna upplevelse av att äta den här typen av mat. Jag orkar mer, känner mig starkare både fysiskt och mentalt, mer harmonisk och balanserad. Sedan har jag blivit av med flertalet krämpor. Jag mår helt enkelt bättre av att äta rawfood. Det finns så många goda exempel på vad rawfood har gjort för livskvalitet och hälsa att det inte längre går att låta bli att vilja spilla över inspiration och kunskap så att ännu fler får möjligheten att upptäcka rawfood. Förhoppningen med denna kalender är att du under 2019 får möjligheten att inspireras till, prova och utforska en mer hälsosam livsstil med positiv påverkan på både kroppen och knoppen. I lugn takt och med "en-sak-i-taget-principen" närmar du dig rawfood både praktiskt och teoretiskt under det kommande året. På varje veckouppslag finns det ett nytt recept och tips på vad du kan notera i kalendern för den veckan som en praktisk hjälp till lagandet. Inför varje ny månad får du fördjupning i olika råvaror och annat som oftast är kopplat till det som ingår i recepten som kommer, ibland kan det handla om hälsa i allmänhet. På olika ställen i kalendern finns det plats för lite mer anteckningar och jag uppmanar dig varmt att skriva ned vad du tycker om, kanske också hur det "känns" på olika sätt och hur du mår. Skriv gärna också ner vad du skulle vilja göra i framtiden, visioner, mål och annat som är viktigt för dig." PIA KOLLIN  
Lovord från Erica Palmcrantz Aziz "Raw food året runt - med Pias kalender får du varje vecka en pepp för att kunna få till det med raw food varje månad av året. Du får läckra recept som både är godis för ögonen, munnen och kroppen som är anpassade av säsongens råvaror. Med fakta och kunskap om råvarorna blir du än mer sugen på att ge kroppen den bästa och mest vitaliserande näring det går att få. Raw food, ger dig det lilla extra; energi, livsgnista och du kan även uppleva hur du blir lyckligare med raw food i din kost. Pia är dedikerad till att skapa utsökta receptmen som ändå har en enkelhet, så bli inspirerad till att använda Sveriges första Raw food kalender och ta del av Pias recept och passion."

## **VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?**

Kalender och almanacka för juni 2019. Även helgdagar, röda dagar, flaggdagar, namnsdagar, lediga dagar och datum för påsk, pingst och midsommar.

För följande årskalender ser du: 2019 Kalender i Excel-kalkylarkformat, 2020 Kalender i Excel-kalkylarkformat. För tidigare år kalendrar se: ...

KALENDER 2019. Klicka på resan för mer info. Resor i rött är fullbokade. Vid betalning med bankgiro ska betalningen ske senast 5 bankdagar innan avresa.

**RAWFOOD, KALENDERN 2019**

[Fortsätt läsa...](#)