

Keywords: Miljödieten : snyggare, smalare, sundare - och rädda världen på köpet PDF pdfbok på svenska, ladda ner Miljödieten : snyggare, smalare, sundare - och rädda världen på köpet ePUB, Miljödieten : snyggare, smalare, sundare - och rädda världen på köpet las online, Miljödieten : snyggare, smalare, sundare - och rädda världen på köpet download

Miljödieten : snyggare, smalare, sundare - och rädda världen på köpet PDF

Jenny Damberg



Det här är bara ett utdrag ur Miljödieten : snyggare, smalare, sundare - och rädda världen på köpet bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Jenny Damberg
ISBN-10: 9789174245158
Språk: Svenska
Filesize: 2998 KB

BESKRIVNING

Idén till den här boken föddes ur en enkel teori: Kan det vara så enkelt att den mat som är bra för vår planet också är den som är överlägset bäst för vår kropp? Om vi minskar på köttet, äter mer grönt, köper ekologiska råvaror, följer årstiderna i valet av grönsaker och använder mindre socker - vad får det egentligen för effekt? På miljön och på midjemåttet? Följ med på journalisten Daniel Öhmans och kocken Maximillian Lundins resa från liv som storkonsument av kött till en grönare vardag. De blev båda piggare och äntligen av med de där irriterande överflödskilona. Ta också del av en skakande berättelse om vilka effekterna blir på miljön med dagens storskaliga matproduktion. För det är verkligen så att maten vi äter, sättet vi odlar den på och mängden kött vi sätter i oss är en av de största orsakerna till att hela vår planet är på väg att gå under. Lär dig att minska på köttet och lär dig att hålla vikten. Med Maximillian Lundins recept kan du steg för steg ställa om din kost. Rätterna kan alla tillagas på tre vis: veganskt, vegetariskt med inslag av ägg och mjölkprodukter eller med en stor del grönsaker med inslag av kött eller fisk. Du väljer själv hur långt du vill gå med miljödieten. Ett är i alla fall säkert - maten kommer att smaka bättre, du kommer att orka mer och du kommer att hålla dig friskare. Och kanske får du vara med och rädda världen på köpet.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Smart och kul koncept på recept tycker vi, ... snyggare, smalare, sundare - och rädda världen på köpet (Bonnier Fakta) av Daniel Öhman och Maximillia n Lundin.

Miljödieten : snyggare, smalare, sundare ... Miljödieten : snyggare, smalare, sundare - och rädda världen på köpet Daniel Öhman, Maximillian Lundin. 159 kr ...

Och kanske får du vara med och rädda världen på köpet ... Snyggare, Smalare, Sundare - Och Rädda Världen På ... Miljödieten - Snyggare, Smalare, Sundare ...

MILJÖDIETEN : SNYGGARE, SMALARE, SUNDARE - OCH RÄDDA VÄRLDEN PÅ KÖPET

[Fortsätt läsa...](#)