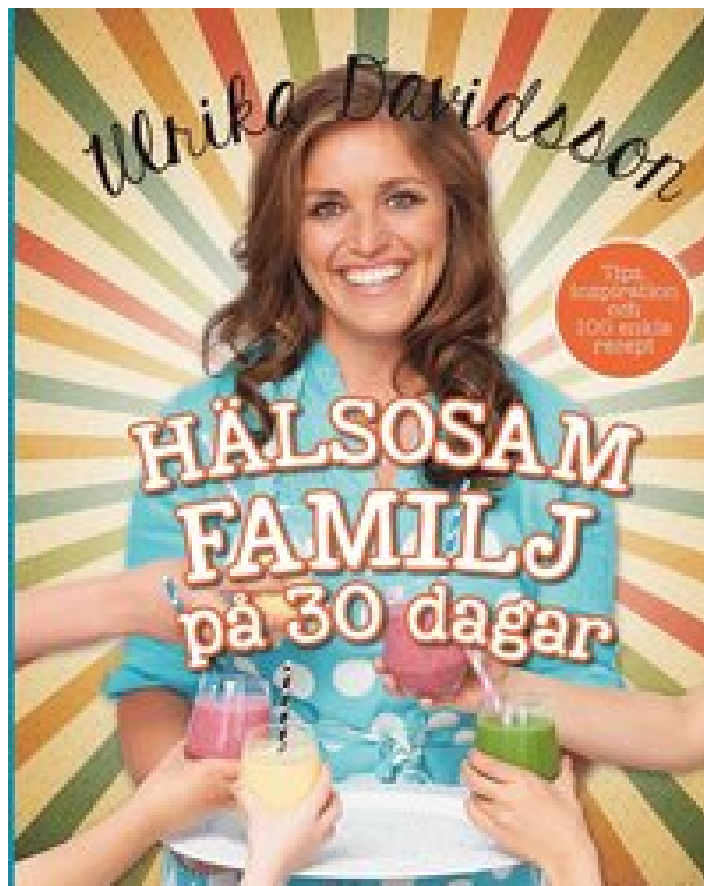


Keywords: Hälsosam familj på 30 dagar PDF pdf bok på svenska, ladda ner Hälsosam familj på 30 dagar ePUB, Hälsosam familj på 30 dagar las online, Hälsosam familj på 30 dagar download

Hälsosam familj på 30 dagar PDF

Ulrika Davidsson



Det här är bara ett utdrag ur Hälsosam familj på 30 dagar bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



DOWNLOAD PDF

Författare: Ulrika Davidsson

ISBN-10: 9789176175767

Språk: Svenska

Filesize: 4386 KB

BESKRIVNING

Bryt hela familjens ohälsosamma gamla mönster. Många barn och ungdomar skulle må mycket bättre om de åt nyttigare mat och fick igång en hälsosammare livsstil. För föräldrar kan det emellertid kännas som en oöverstiglig ansträngning att förändra hela familjens invanda beteende även om man vet att alla skulle vinna på det i längden. Ulrika Davidsson presenterar här en plan för hur man ska gå tillväga för att få hela familjen att smidigt gå över till en hållbar, hälsosam livsstil. Steg för steg guidar Ulrika familjen genom fyra veckor. Varje ny vecka introducerar hon en ny uppsättning vanor och ger handfast vägledning.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Ulrika Davidsson presenterade igår kväll sin nya bok Hälsosam familj på 30 dagar. En bok med massa inspiration, tips och 100 recept på allt från nyttigare pizza ...

Hälsosam familj på 30 dagar - Många barn och ungdomar skulle må mycket bättre om de åt nyttigare mat och fick igång en hälsosammare livsstil. För föräldrar ...

HÄLSOSAM FAMILJ PÅ 30 DAGAR

[Fortsätt läsa...](#)