

## Paleo PDF

Karl Hultén, Cecilia Nisbet Nilsson



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



**DOWNLOAD PDF**

Författare: Karl Hultén, Cecilia Nisbet Nilsson

ISBN-10: 9789163612473

Språk: Svenska

Filesize: 1121 KB

## BESKRIVNING

Paleoden trendiga och hälsosamma livsstilen En introduktion till hur du äter och lever enligt stenåldersmodellen. Paleodieten utesluter bearbetade livsmedel som socker, spannmål, mejeriprodukter och uppmuntrar en enkel diet bestående av färsk frukt och grönsaker, tillsammans med proteiner, nötter och frön. Paleo följer våra förfäders livsstil: de åt inga bearbetade livsmedel, de rörde mer på sig, sov bättre och stressade mindre. Boken tar upp följande: Vad jag bör undvika att äta Vad jag kan äta i begränsad mängd Vad jag bör äta Hur jag börjar med paleokost Recepten är anpassade så att du kan få tag på alla råvaror även i Sverige.

**VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?**

Pris: 209 kr. danskt band, 2013. Skickas inom 1-3 vardagar. Köp boken Paleo - stenålderskost av Robb Wolf (ISBN 9789172412583) hos Adlibris.se. Fri frakt. Alltid ...

paleo- or pale- or palaeo- or palae- pref. 1. Ancient; prehistoric; old: paleobotany. 2. Early; primitive: Paleozoic. [Greek palaio-, from palaios, ancient, from ...

Cordain Loren: The Paleo Diet, 2002; Walter L. Voegtlin: The Stone Age Diet; Vilhjalmur Stefansson: The fat of the land; Vilhjalmur Stefansson: Hunters Of The Great ...

[Fortsätt läsa...](#)