

Keywords: Den friska maten för hela familjen - kostronauterna visar vägen PDF pdf bok på svenska, ladda ner Den friska maten för hela familjen - kostronauterna visar vägen ePUB, Den friska maten för hela familjen - kostronauterna visar vägen las online, Den friska maten för hela familjen - kostronauterna visar vägen download

Den friska maten för hela familjen - kostronauterna visar vägen PDF

Martina Johansson, Ralf Sundberg



*Det här är bara ett utdrag ur Den friska maten för hela familjen - kostronauterna visar vägen bok.
Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Martina Johansson, Ralf Sundberg

ISBN-10: 9789188799203

Språk: Svenska

Filesize: 1553 KB

BESKRIVNING

Välkommen till en hälsosam vardag med naturlig mat, mindre socker och mer näring! Den här boken är en lustfylld, lekfull, pedagogisk och smart inkörsport till en hälsorevolution i familjen! Du får två böcker i en om det förändringsarbete du enkelt kan göra. Nyckeln är att man behöver förstå VARFÖR man gör förändringen. Som förälder får du lära dig grunderna till hälsa och kost i ett enkelt format. Boken är vändbar och i en egen del får barnen samma budskap, där fyra glada figurer, kostronauterna, leder dem genom ett antal barnanpassade berättelser där vi får lära känna Lip, Amin, Vimi och Glu som visar barnen vägen till en hälsosam vardag. Recepten i boken är enkla och går att laga på under 30 minuter! Välj bland nyttigare varianter på frukost, lunch och middag. Vad sägs om t ex äggagegga, en variant på formfranska, nattbakad kyckling, fiskbiffar, pizza, kebabspett och förslag på alternativ till pasta och pommes frites. Till efterrätt kan du välja på fruktrullar, chokladmousse eller varför inte testa snöbollar? De flesta hälsobudskapen förmedlas idag till föräldrar. Med Den friska maten för hela familjen vill Sandra Owe möta barnen utifrån deras perspektiv och lita på deras förmåga att ta till sig information och lära nytt. Därför finns också plats för egna anteckningar och noteringar i boken, på så sätt bjuds barnen in till ett interaktivt förhållningssätt till maten! För det är ju en sak att bestämma sig för att man vill få till en förändring, men en helt annan att få med sig även barnen på tåget. Och just få dem att förstå varför! Sandra Owe är licensierad kostrådgivare vid Paleo Institute och driver sedan ett par år tillbaka den uppskattade familjebloggen familygood.se. I sitt hälsokoncept ger hon rådgivning, utbildning och förändringsledning under konceptet Nourish Now. Sandra gör även hälsoresor med fokus på läkande mat och en hållbar syn på hälsa och träning.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Hela vägen upp till Sverige ... billigare process än den för de klassiska ... att maten är god utan också för att vinerna visar att vita viner från Italien ...

Hur höll du motivationen uppe under hela vägen utan att ... HUR gör man för att bli frisk?! ... behandling och visade sig bli min väg ur ...

Den västsvenska maten är värd sin resa, ... Uppfriskade och belåtna är det nu dags för en frisk promenad. ... Härifrån kan du blicka ut över hela ...

DEN FRISKA MATEN FÖR HELA FAMILJEN - KOSTRONAUTERNA VISAR VÄGEN

[Fortsätt läsa...](#)