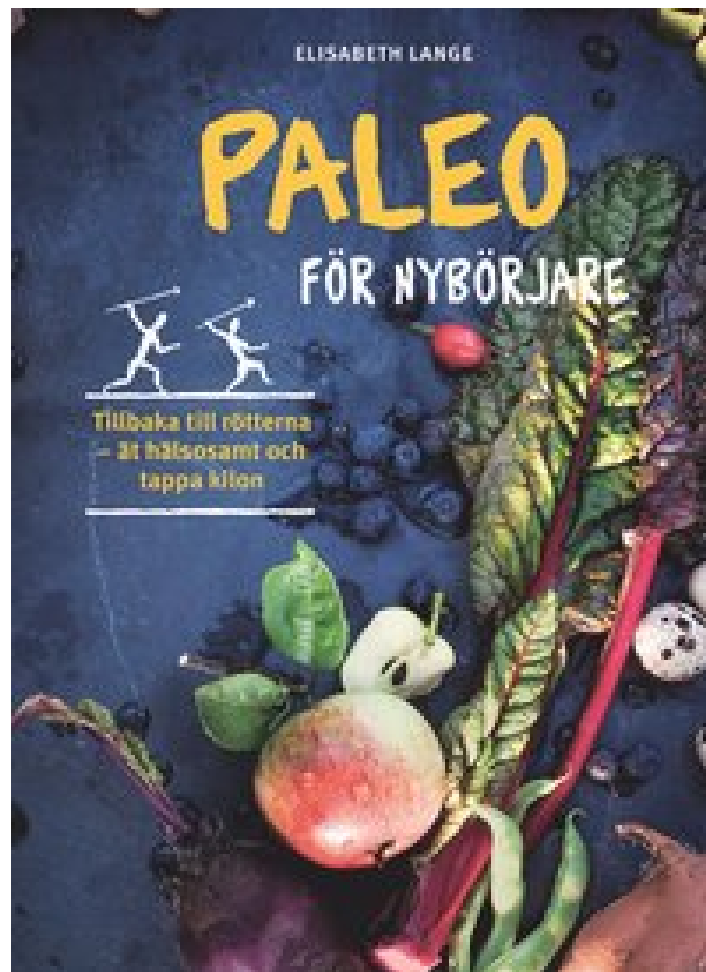


## Paleo för nybörjare PDF

Erik Wallsten, Thomas Wahlström



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



**DOWNLOAD PDF**

Författare: Erik Wallsten, Thomas Wahlström

ISBN-10: 9789176175859

Språk: Svenska

Filesize: 4914 KB

## BESKRIVNING

Den här boken är perfekt när du vill komma igång på allvar med paleokost eller kanske bara testa för att se om det är något för dig. Här får du alla svar du söker angående paleokost och du får bra, goda och enkla recept så att du kan komma igång och börja med paleo i en takt som passar dig. Boken avslutas med ett fyra veckors paleoprogram som visar att paleomaten är läcker, superviktig och mättande. Paleo för nybörjare förmedlar aktuell och vetenskapligt bevisad kunskap om stenålderskosten. Människans fysiologi har de senaste miljoner åren inte förändrats nämnvärt. Vår insida ser likadan ut som våra förfäders och är inte anpassad efter dagens moderna matvanor. Med paleodieten ger du kroppen den kost som den ursprungligen 'skapades' för. Och det finns mängder av färska, smakrika, hälsosamma råvaror att botanisera bland. Elisabeth Lange är näringsfysiolog. Som frilansjournalist och författare har hon specialiserat sig på kostrådgivning och kokböcker.

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

PALEO FÖR NYBÖRJARE - Tillbaka till rötterna - ät hälsosamt och tappa kilon av Elisabeth Lange  
Inbunden bok. - FÖRLAGSNY! - Tukan Förlag. 2016. 143 sidor.

Oj vad denna karta är nyttig för många LCHFare som frossar loss i processat bacon varje morgon. Det naturliga i Paleo är något som verkligen borde införlivas i ...

En ovärderlig Råvaruguide för Paleo, här presenteras en komplett lista över varor som ingår i Paleokosten.

## PALEO FÖR NYBÖRJARE

[Fortsätt läsa...](#)