

Keywords: 50 genvägar till ett sockerfritt liv PDF pdf bok på svenska, ladda ner 50 genvägar till ett sockerfritt liv ePUB, 50 genvägar till ett sockerfritt liv las online, 50 genvägar till ett sockerfritt liv download

50 genvägar till ett sockerfritt liv PDF

Fredrik Paulún



Det här är bara ett utdrag ur 50 genvägar till ett sockerfritt liv bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Fredrik Paulún
ISBN-10: 9789173631013
Språk: Svenska
Filesize: 3319 KB

BESKRIVNING

Lär dig undvika socker och må bättre Sockret - själva definitionen av tomma kalorier - är den största boven när det gäller hälsa, vikt och livskvalitet. Fredrik Paulún presenterar här 50 genvägar till hur du kan minska ditt sockerintag och bli fri från ditt sockerberoende. Genom rätt mat, motion och livsstil är det enkelt att förändra sitt liv i rätt riktning. Visste du till exempel att en krydda som kanel minskar sockersuget? Eller att vissa fetter bättrar på blodsockret och att även sömnen kan ge ökad blodsockerbalans. Alla tipsen är baserade på vetenskapliga fakta från den senaste forskningen. Sockret har högt GI-värde och ett för stort intag kan resultera i övervikt, hjärt-kärlsjukdom, diabetes typ 2 och cancer. Du väljer själv om du tar till dig ett, två, fem eller femtio av genvägarna. Ju fler desto större effekt. Välkommen till ditt nya sockerfria liv! Ur innehållet: Vad är socker? Är socker som knark? Ät hellre fett än socker Hälsomat som egentligen är sockermat Undvik sockerkoma Balansera blodsockret med nötter Sov gott och minska sockersuget Kaffe håller blodsockret under kontroll Bättre blodsockerbalans när du äter fisk

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Har ni sett Fredrik Paulúns nya bok "50 genvägar till ett sockerfritt liv"? Jag blev lite nyfiken på den väl medveten om att jag äter för mycket socker (inte ...

Pris: 51 kr. Pocket, 2015. Finns i lager. Köp 50 genvägar till ett sockerfritt liv av Fredrik Paulún på Bokus.com. Boken har 3 st läsarrecensioner.

50 genvägar till ett sockerfritt liv friskare och slankare utan socker, maten som tar bort sockerberoendet, bättre blodsockerbalans med nötter, mi ...

50 GENVÄGAR TILL ETT SOCKERFRITT LIV

[Fortsätt läsa...](#)