

Keywords: 21 dagar till ett lättare och friskare liv PDF pdf bok på svenska, ladda ner 21 dagar till ett lättare och friskare liv ePUB, 21 dagar till ett lättare och friskare liv las online, 21 dagar till ett lättare och friskare liv download

21 dagar till ett lättare och friskare liv PDF

Karin Björkegren Jones



Det här är bara ett utdrag ur 21 dagar till ett lättare och friskare liv bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Karin Björkegren Jones

ISBN-10: 9789155264987

Språk: Svenska

Filesize: 4339 KB

BESKRIVNING

Med välkända hälso- och yogaprofilen Karin Björkegren Jones detoxmetod, nu utgiven i mjukband, är det lätt att hjälpa kroppen att rensa ut gifter. Genom att utesluta spannmål, socker, animaliska produkter, kaffe och alkohol under 21 dagar ger du dig själv en härlig nystart. I boken får du även läsa om mindful eating, tips på yoga- och andningsövningar samt goda, gröna och enkla recept för de tre veckorna. För Karin Björkegren Jones var det en cancerdiagnos som gjorde att hon började ifrågasätta sitt sätt att äta. Kroppen tog extremt mycket stryk av alla behandlingar och Karin ville på alla sätt hjälpa den att återhämta sig. Hon började med att ta bort allt "vitt" i kosten för att häva inflammationen i kroppen. Läkarna var förbluffade över resultatet och Karin orkade mer, kunde fortsätta yoga under cellgiftsbehandlingen, sov bättre, fick bättre matsmältning och mindre hudbesvär. Efter försäljningssuccéerna med Knip för bättre hälsa och Frisk och stående hy på naturlig väg är Karin Björkegren Jones tillbaka med varm och sinnlig läsning om hur hon tog sig igenom den svåraste tiden i sitt liv - och kom ut starkare och friskare på andra sidan. Det här är inte en quick fix-bok bland alla andra, utan ett verktyg för en långvarig investering i dig själv. Unna dig det verktyget!

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

21 dagar till ett lättare och friskare liv detox, yoga, andning, gröna recept

Pris: 176 kr. Inbunden, 2014. Köp 21 dagar till ett lättare och friskare liv av Karin Björkegren Jones hos Bonniers bokklubb

Karin Björkegren Jones : 21 dagar till ett lättare och friskare liv - Med välkända hälsoprofilen Karin Björkegren Jones detoxmetod är det lätt att hjälpa ...

21 DAGAR TILL ETT LÄTTARE OCH FRISKARE LIV

[Fortsätt läsa...](#)