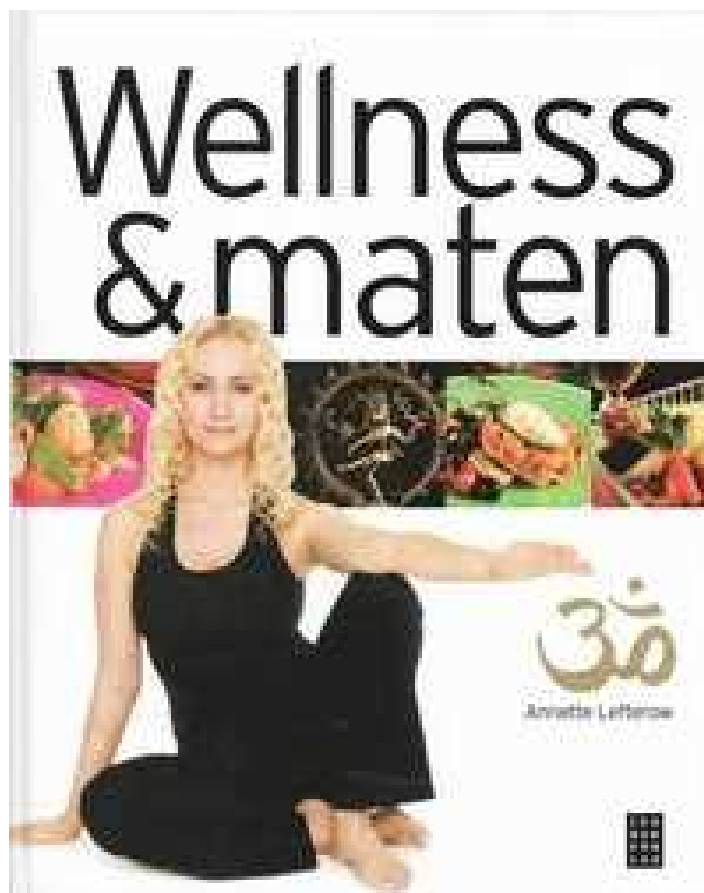


Wellness och maten PDF E-BOK

Annette Lefterow



Författare: Annette Lefterow

ISBN-10: 9789153429449

Språk: Svenska

Filstorlek: 2100 KB

BESKRIVNING

Ayurveda-inspirerad mat som läkande kraft. I maten vi äter döljer sig så mycket mer än bara det vi förnimmer via smaklökarna och synintrycken. Den här boken gör en djupdykning i matens hälsoeffekter tillsammans med dig som vill äta medvetet och ta hand om det viktigaste du har - din hälsa. Med inspiration hämtad från den gamla indiska läran ayurveda, "läran om livet", beskrivs hur vi bör äta för att må bra och komma i balans. I vardagslyxiga wellnessmenyer presenteras recept på ayurvedarätter som anpassats efter ett nordiskt perspektiv på wellness. Vi får lära oss att se på maten som medicin, till exempel hur vi kan utnyttja de läkande egenskaper kryddor har istället för att enbart se dem som smaksättare. Boken innehåller också recept på teer, smoothies och kurer som stärker immunförsvaret. En stor del av bokens fotografier har tagits i Indien. Annette Lefterow är wellness-expert, utbildad yogalärare, pilateslärare, personlig tränare och har en bakgrund som dansare. Hon har givit ut ett flertal populära träningsfilmer, musik och böcker om bl.a. yoga, pilates och meditation. Hon håller föredrag, utbildningar och workshops i Sverige och Europa inom wellness och dans. Annette har tidigare skrivit böckerna Junoryoga, Din personliga guide till wellness och Wellness för dig mitt i livet.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Nordic Wellness - Home | Facebook

Inlägg om wellness mat skrivna av annettelefterow. ... fram för allt väcker den immunförsvaret □ Den har kryddat vår mat och botat oss från sjukdomar sedan ...

sattvisk mat | Dagens wellnesstips

Det senaste om Hälsosam mat. Läs nyheter, artiklar och se tv-klipp om Hälsosam mat på Aftonbladet.se.

Wellness Studio Kalmar - Wellness Studio

Matfilosofi i en mening: 80% uppbyggande näringsrik mat och 20% ren njutning! Konstigaste wellness-vanan: Sover på en sidenkudde och håller ingefära i allt. ...

LÄS MER