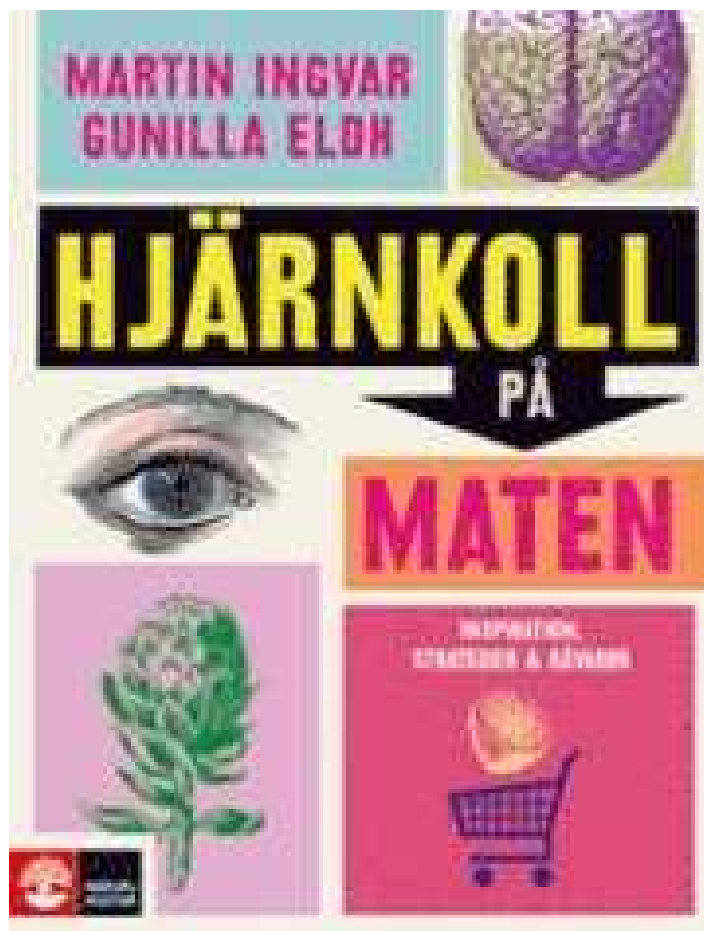


Hjärnkoll på maten PDF E-BOK

Martin Ingvar, Gunilla Eldh



Författare: Martin Ingvar, Gunilla Eldh

ISBN-10: 9789127130012

Språk: Svenska

Filstorlek: 4397 KB

BESKRIVNING

I den bästsäljande boken Hjärnkoll på vikten beskrev Martin Ingvar och Gunilla Eldh hur hjärnan styr dina matvanor och många andra val i vardagen. Socker - och all mat som kroppen snabbt omvandlar till socker - kidnappar belöningssystemet. För att ta tillbaka kommandot måste du överlista den inre supermakten som styr dig mot glassfrys och pastahyllan. I Hjärnkoll på maten beskriver författarna olika strategier som kan rädda dig från att hamna i snabbmatsträsket. Du får hjälp att hantera farliga fällor som lunchrestaurangen, fikapausen på jobbet och fredagsmyset i tevesoffan. Livsmedel som är bra för både hjärna och hjärta är grunden för en slankare livsstil. En bra början är att rensa ut skräpmat från kylskåp och frys. Nästa steg blir att lägga om rutten i matbutiken och fokusera på råvaror som ger långvarig mättnad. I boken ger författarna idéer och inspiration till smartare vardagsmat. Några smakprov: tomatsås för gourmeter, självlagande kyckling med apelsinsmak och en lammstek som är färdig att servera när du kommer hem från jobbet! I boken får du också goda råd på vägen från några av Sveriges mest kända matprofiler: Fredrik Eriksson, Karin Fransson, Martin Johansson, Malin Söderström och Tami Yasumoto. Trots att de ständigt utsätts för frestelser lyckas de hålla sig i form. De delar med sig av recept på hälsosamma och lättlagade rätter.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Hjärnkoll på maten - Böcker - CDON.COM

Inlägg om Hjärnkoll på maten skrivna av snowflake

Hjärnkoll på maten (Danskt band, 2011) - pricerunner.se

I den bästsäljande boken Hjärnkoll på vikten beskrev Martin Ingvar och Gunilla Eldh hur hjärnan styr dina matvanor och många andra val i vardagen. Socker och ...

Hjärnkoll på maten av Martin Ingvar, Gunilla Eldh | 181,00 kr

ISBN: 9789127130012. Natur & Kultur Akademisk. 1 uppl. 2011. 156 sidor. Oläst..... // I den bästsäljande boken Hjärnkoll på vikten beskrev Martin ...

LÄS MER