

Tags: Miljödieten : snyggare, smalare, sundare - och rädda världen på köpet ladda ner pdf e-bok; Miljödieten : snyggare, smalare, sundare - och rädda världen på köpet bok pdf svenska; Miljödieten : snyggare, smalare, sundare - och rädda världen på köpet MOBI download; Miljödieten : snyggare, smalare, sundare - och rädda världen på köpet e-bok apple; Miljödieten : snyggare, smalare, sundare - och rädda världen på köpet las online bok; Miljödieten : snyggare, smalare, sundare - och rädda världen på köpet epub books download

Miljödieten : snyggare, smalare, sundare - och rädda världen på köpet PDF E-BOK

Bodin Bo Göran,Daniel Öhman



Författare: Bodin Bo Göran,Daniel Öhman

ISBN-10: 9789174245158

Språk: Svenska

Filstorlek: 1947 KB

BESKRIVNING

Idén till den här boken föddes ur en enkel teori: Kan det vara så enkelt att den mat som är bra för vår planet också är den som är överlägset bäst för vår kropp? Om vi minskar på köttet, äter mer grönt, köper ekologiska råvaror, följer årstiderna i valet av grönsaker och använder mindre socker - vad får det egentligen för effekt? På miljön och på midjemåttet? Följ med på journalisten Daniel Öhmans och kocken Maximillian Lundins resa från liv som storkonsument av kött till en grönare vardag. De blev båda piggare och äntligen av med de där irriterande överflödskilona. Ta också del av en skakande berättelse om vilka effekterna blir på miljön med dagens storskaliga matproduktion. För det är verkligen så att maten vi äter, sättet vi odlar den på och mängden kött vi sätter i oss är en av de största orsakerna till att hela vår planet är på väg att gå under. Lär dig att minska på köttet och lär dig att hålla vikten. Med Maximillian Lundins recept kan du steg för steg ställa om din kost. Rätterna kan alla tillagas på tre vis: veganskt, vegetariskt med inslag av ägg och mjölkprodukter eller med en stor del grönsaker med inslag av kött eller fisk. Du väljer själv hur långt du vill gå med miljödieten. Ett är i alla fall säkert - maten kommer att smaka bättre, du kommer att orka mer och du kommer att hålla dig friskare. Och kanske får du vara med och rädda världen på köpet.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Miljödieten - Miljödieten på 15 sek | Facebook

... Snyggare, smalare, sundare - och rädda världen på köpet ... logiskt och klokt. Jag tror på miljödieten som ... Gillar även Parismiljön som är en hel ...

Miljödieten : Snyggare, smalare, sundare - och rädda världen på köpet ...

Pris: 65 kr. inbunden. Förväntas skickas under v. 9. Förhandsbeställ boken Miljödieten : snyggare, smalare, sundare - och rädda världen på köpet av Daniel ...

Miljödieten : Snyggare, smalare, sundare - och rädda världen på köpet ...

17 mars släpps boken Miljödieten - Snyggare, smalare, sundare - och rädda världen på köpet. Provocerande eller kittlande titel? För en av författarna, kocken ...

MILJÖDIETEN : SNYGGARE, SMALARE, SUNDARE - OCH RÄDDA VÄRLDEN PÅ KÖPET

LÄS MER