

Tags: Frisk med LCHF : 100 recept med riktig mat bok pdf svenska; Frisk med LCHF : 100 recept med riktig mat epub books download; Frisk med LCHF : 100 recept med riktig mat MOBI download; Frisk med LCHF : 100 recept med riktig mat e-bok apple; Frisk med LCHF : 100 recept med riktig mat las online bok; Frisk med LCHF : 100 recept med riktig mat ladda ner pdf e-bok

Frisk med LCHF : 100 recept med riktig mat PDF E-BOK

Lars-Erik Litsfeldt



Författare: Lars-Erik Litsfeldt

ISBN-10: 9789172412286

Språk: Svenska

Filstorlek: 4667 KB

BESKRIVNING

Alla recept du behöver för att gå över till LCHF Enligt en undersökning våren 2011, utförd av Demoskop, uppgav 23 procent av svenska folket att de helt eller delvis följde kostråden som är förknippade med LCHF (lite kolhydrater och mycket animaliskt fett). Hundratusentals svenskar har fått en bättre vardag, fri från besvär och sjukdomar, genom att lägga om sin kosthållning till LCHF. Ur innehållet: Lättlagad och god vardagsmat till frukost, lunch och middag. Tillbehör, snacks, såser, kakor och desserter. Så går du över till LCHF Planering, tips och råd Vad behövs i köket och kylskåpet? Mur mycket kan du äta? Bjud på LCHF till många gäster Sofie Hexeberg är läkare och kostexpert. Hon är medicine doktor och har i sin forskning studerat vilka effekter som fett, fibrer och kolesterol har på blodfetter, hjärta och hjärtats funktion. Hon behandlar patienter med diabetes, migrän, psoriasis, högt blodtryck, övervikt och hormonrelaterade besvär genom att ordinera kost med mindre kolhydrater och mer fett. Sofie Hexebergs första bok, Nytt liv med riktig mat, utkom på Optimal Förlag 2010. Hemsida: www.drhexeberg.no Gunn-Karin Sakariassen är näringsterapeut vid Norsk Akademi for Naturmedisin. Hon föreläser, håller matlagningskurser och hjälper patienter till ett friskare liv med LCHF-kost. Hemsida: helhetsmedisin.no "För den som står i begrepp att prova LCHF är detta en utmärkt handbok." Erika Storme Martinger, BTJ-häftet

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?**LCHF för kvinnor - Anna Hallén - adlibris.com**

Logga in för att reservera. Genom att reservera kan du ställa dig i kö eller beställa till ditt bibliotek.
Reservationer i kö: 0

Hexeberg sofie - frisk med lchf - i goda vänners lag ... - ginza.se

Frisk med LCHF : 100 recept med riktig mat; LCHF till vardags - riktig mat för familjer med tunna plånböcker; Sverige behöver mera matkärlek! Fettskrämd;

Frisk med LCHF : 100 recept med riktig mat - bokus.com

Tidigare böcker på Optimal Förlag: Nytt liv med riktig mat (2010) och Frisk med LCHF 100 recept med riktig mat (2011).vi> Frisk med LCHF luncher & smårätter ...

Frisk med LCHF : 100 recept med riktig mat

LÄS MER