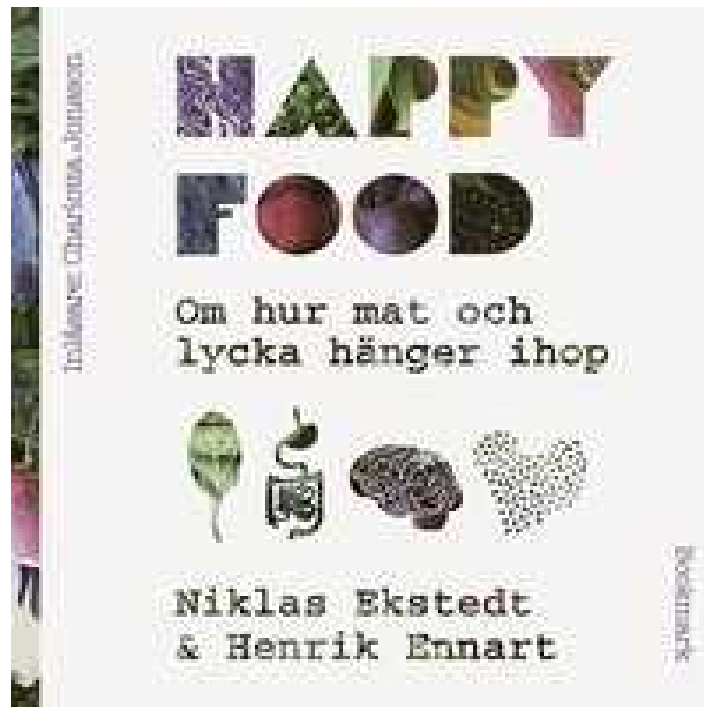


Tags: Happy Food - Om hur mat och lycka hänger ihop ladda ner pdf e-bok; Happy Food - Om hur mat och lycka hänger ihop MOBI download; Happy Food - Om hur mat och lycka hänger ihop bok pdf svenska; Happy Food - Om hur mat och lycka hänger ihop e-bok apple; Happy Food - Om hur mat och lycka hänger ihop epub books download; Happy Food - Om hur mat och lycka hänger ihop las online bok

Happy Food - Om hur mat och lycka hänger ihop PDF E-BOK

Mats-Eric Nilsson, Henrik Ennart



Författare: Mats-Eric Nilsson, Henrik Ennart

ISBN-10: 9789188545442

Språk: Svenska

Filstorlek: 3586 KB

BESKRIVNING

Epidemin av psykisk ohälsa är en folksjukdom som hänger tätt samman med västerländsk matlagning. I Happy Food ser vi hur välmåendet går att påverka hemma i köket. I denna bok guidas läsaren pedagogiskt och underhållande genom den allra senaste medicinska forskningen. Där andra böcker slutar i tarmen, börjar Niklas Ekstedts & Henrik Ennarts revolutionerande exposé just där, eftersom där finns fler nervceller än någon annanstans utanför hjärnan. Happy Food är en kompanjon i vardagen även utanför köket med handfasta och inspirerande råd. Ekstedt och Ennart navigerar elegant mellan allt från må bra-shoten att starta dagen med och humörhöjande rätter till super-rödbetsjuicen som även fungerar som viagra. Niklas Ekstedt är en av Sveriges mest uppskattade kockar samt restaurangchef och grundare av era stjärnkrogar. Han är även känd från matlagningsprogrammet Niklas Mat på SVT och har nått internationella framgångar genom brittisk och amerikansk tv. Henrik Ennart är medicinsk vetenskapsjournalist för SvD. Våren 2017 skrev han en artikelserie om hur vi kan äta oss lyckligare som blev en av SvD:s mest lästa texter.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Happy food : om hur mat och lycka hänger ihop - Plusbok.se

Niklas Ekstedt och Henrik Ennart berättar om sin bok "Happy Food" som handlar om hur mat och lycka hänger ihop. De talar bland annat om må bra-shoten att starta ...

Happy Food - Om hur mat och lycka hänger ihop (Ljudbok nedladdning ...

Happy Food Om hur mat och lycka hänger ihop Niklas Ekstedt & Henrik Ennart Happy food Om hur mat och lycka hänger ihop 2017 Niklas Ekstedt och Henrik Ennart ...

Happy Food - Food Pharmacy

2017, Inbunden. Köp boken Happy food : om hur mat och lycka hänger ihop hos oss!

HAPPY FOOD - OM HUR MAT OCH LYCKA HÄNGER IHOP

LÄS MER