

Tags: Vad vi ska äta! Och varför! MOBI download; Vad vi ska äta! Och varför! e-bok apple; Vad vi ska äta! Och varför! ladda ner pdf e-bok; Vad vi ska äta! Och varför! bok pdf svenska; Vad vi ska äta! Och varför! epub books download; Vad vi ska äta! Och varför! las online bok

Vad vi ska äta! Och varför! PDF E-BOK

Rangan Chatterjee



Författare: Rangan Chatterjee

ISBN-10: 9789163392986

Språk: Svenska

Filstorlek: 2143 KB

BESKRIVNING

Blir du också förvirrad när du läser om olika dieter som talar om för oss vad vi ska äta? En diet förespråkar att vi ska äta lite fett, en annan att vi ska äta mycket fett. En diet säger att vi ska äta mycket kött och protein, en annan hävdar att vi ska undvika kött. Ja, det är inte lätt som lekman att veta vilka råd man ska följa. Så vad ska vi egentligen äta för att må så bra som möjligt, hålla oss friska och fria från sjukdom och uppnå vår idealvikt? Svaren finns att finna i den forskning som presenteras i den här boken, en forskning som gjordes av Dr. Weston A. Price på 1930-talet. Han reste runt i världen och sökte efter primitiva stammar och folkslag som fortfarande levde orörda från processad modern mat. De primitiva folken åt endast sådan mat som deras förfäder ätit sedan urminnes tider och som fanns att tillgå i deras direkta närmiljö. Dr. Price fann att dessa folk var friska och fria från alla de vällevnadssjukdomar som vi ser i vårt samhälle idag. I sin forskning dokumenterade Dr. Price vad dessa människor åt och vad det var i deras kost som resulterade i god hälsa och välbefinnande. I boken ges konkreta kostråd utifrån Dr. Price forskning och vi får även en naturlig förklaring till varför det är så här som vi ska äta. Bokens sista del visar exempel på enkla och goda recept på näringsrik och nyttig mat.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Vad vi ska äta! Och varför! | Stockholms Stadsbibliotek

Boken beskriver Weston A. Price forskning som gjordes på 1930-talet, och som ger oss svaren på vad vi ska äta för att må bra och hålla oss friska.

Kompis med kroppen - Varför ska man äta frukt och grönsaker? - YouTube

Vad vi ska äta! Och varför! av Blomberg, Gunnila: Blir du också förvirrad när du läser om olika dieter som talar om för oss vad vi ska äta? En diet ...

Varför äta Omega 3? | Viktklubb.se

Socker är något vi vet att vi inte ska äta så mycket av. Helst ingenting. Men vad är det egentligen som är så dåligt med socker? Och är socker verkligen så ...

Vad vi ska äta! Och varför!

LÄS MER