

Hälsokostlexikon med grundrecept Gunilla Boman



[Ladda ner PDF](#)

Här ges också kortfattad information om GI och andra populära kostmetoder samt en mängd goda råd och tips om allt som rör kostens betydelse för hälsan. Dessutom finns det närmare 150 goda och näringsrika recept och grundrecept på vegetarisk mat.

Hälsokostlexikon med grundrecept vänder sig till alla vakna och vetgiriga människor som vill ta eget ansvar för sin hälsa och som tror på att det går att förebygga välbefinnandssjukdomar genom att ta reda på vad som orsakar dem och sedan göra tvärtom - dvs. börja leva sunt, ta hand om sig själva och sina barn på bästa sätt samt njuta av livet och allt vad naturen har att erbjuda.

Boken är rikt illustrerad med 85 färgteckningar och 12 helsidesbilder i färg.

Lexikonet är sammanställt av **Gunilla Boman** och de fina färgteckningarna på grönsaker och frukt m.m. har gjorts av **Gunnel Ginsburg**.

Ladda ner gratis Hälsokostlexikon med grundrecept gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Gunilla Boman

Antall sider: 256

ISBN: 9789188362179

Format: PDF

Filstorrelse: 14.11 Mb

Ladda ner på 15 sekunder