

Happy Food Niklas Ekstedt, Henrik Ennart



Ladda ner PDF

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. David Loftus från Storbritannien är världens mest anlitade matfotograf, och har jobbat med bl.a. Jamie Oliver.

Ladda ner gratis Happy Food gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Niklas Ekstedt, Henrik Ennart

Antall sider:

ISBN: 9789188545435

Format: PDF

Filstorrelse: 13.03 Mb

Ladda ner på 15 sekunder