

Annikas paleokök helt fritt från socker, gluten och mjölkprodukter

av: Annika Sjöo

Antal sidor: 152

Förlag: Pagina Förlags

Utgiven: December, 2014

LADDA NER

LÄSA



Description:

Paleo för alla Vill du ha massor av energi? Vill du känna dig pigg och glad? Vill du gå ner i vikt? Vill du för alltid slippa att känna dig vrålhungrig? Vill du ha en lugn mage, som inte är iuppror, och samtidigt minska ditt midjemått? Då är paleokost definitivt något för dig! Annika berättar: »Första gången jag kom i kontakt med begreppet paleokost var under min utbildning till kostrådgivare. Jag hade hört talas om dieten paleo tidigare, men jag trodde att det var en av alla lågkolhydratsdieter. Mina tidigare erfarenheter av att dra ner på kolhydraterna för mycket hade resulterat i deppighet och dåligt humör, och därför hade det inte fångat mitt intresse. Föga anade jag då att just paleokost skulle komma att bli min nyckel till helt fantastiska hälsovinster!« Paleokost påminner om LCHF. Den är inspirerad av den kost som jägare och samlare ätit i årmiljoner den kost som vi är genetiskt anpassade för. Paleokosten utesluter spannmål, gryn och baljväxter, liksom mejeriprodukter. Kosten är alltså särskilt lämplig för alla som är överkänsliga för gluten och laktos. Ur innehållet- Morgonrusch- Långfrukost- Minipaus- Snack time- Lunch på jobbet- Family dinner- Vänner på middag- Going nuts- Grädde på moset Annika Sjöo är utbildad idrottslärare, dansare och kostrådgivare. Hon blev känd för hela svenska folket när hon vann danstävlingen Lets Dance tillsammans med Magnus Samuelsson. Annika driver också en av Sveriges mest besökta hälsobloggar. Annikas paleokök ären efterlängtat uppföljare som kompletterar hennes träningsbok Mage, rumpa lår.