

Beautyfood : 85 recept för skönhet inifrån

av: Maria Ahlgren

Antal sidor: 161

Förlag: Norstedts

Utgiven: May, 2017

LADDA NER

LÄSA



Description:

Går det att äta sig snyggare? Finns nyckeln till strålande hy, starkare naglar och glansigare hår på tallriken? Kan vi, med helt vanliga råvaror, montera upp en stoppskylt mot rynkor, plitor och grånande hår? Ja! enligt skönhets- och hälsoredaktören Maria Ahlgren. I en modern, effektiv skönhetsrutin är kastrullen lika viktig som krämburken. I boken Beautyfood guidar Maria Ahlgren oss mellan de magiska råvarorna och vad de kan göra för vårt utseende, med över 80 oemotståndliga färgsprakande recept. Bland annat bjuder hon på varma och kalla bowls, grönhet som ger skönhet, ljuvliga desserter och såväl festliga Friday facefoods (inklusive beautyproofade cocktails) som Beautybrunch för att börja helgen på bästa sätt. Här hittas också en matig Beautypedia som berättar precis vad alla dessa skönhetsboostande råvaror gör för hud, naglar och hår, och varför de bör finnas i varje lysterjägares skafferi.