

Gröna kickstarter med Ulrika



Författare: Ulrika Davidsson

Antal sidor: 204

Förlag: Bonnier Fakta

Utgiven: December, 2017

LADDA NER

LÄSA

Description:

Välkommen in i grönsakernas hälsosamma värld! Är du sugen på grönare och godare mat, och på att samtidigt ge din viktminskning och hälsoförbättring en bra skjuts? Vare sig du är vegetarian sedan tidigare, eller nybörjare på vegetarisk mat, så finns det många anledningar att pröva en grön kickstart för att må bättre. Välj mellan fyra olika kickstarter: Vego, Raw Vegan, Detox och Juicing. Eller varför inte testa flera och se vilken som verkligen passar dig bäst? För att lätt komma igång får du färdiga måltidsscheman för en eller två veckor, och kaloriberäknade recept som hör till. Recepten innehåller dig många nödvändiga vitaminer och antioxidanter, samt viktiga fibrer från grönsaker och frukt. Kosten sänker dessutom pH-värdet i din kropp - en bra väg till en förbättrad hälsostatus. Med Gröna kickstarter med Ulrika har du ett suveränt verktyg för att sätta och nå dina kortsiktiga och långsiktiga mål när det gäller din vikt och din hälsa. Du får all information du behöver för att äta bra och lättlagade recept som ger en garanterad viktminskning. Kostrådgivaren och bästsäljande kokboksförfattaren Ulrika Davidsson är en av Sveriges mest populära kost- och hälsoprofiler. Detta är Ulrikas tjugosjätte bok med hälsosamma recept. Totalt har hennes böcker sålt i över en miljon exemplar.