

Happy food : om hur mat och lycka hänger ihop

Författare: Niklas Ekstedt, Henrik Ennart

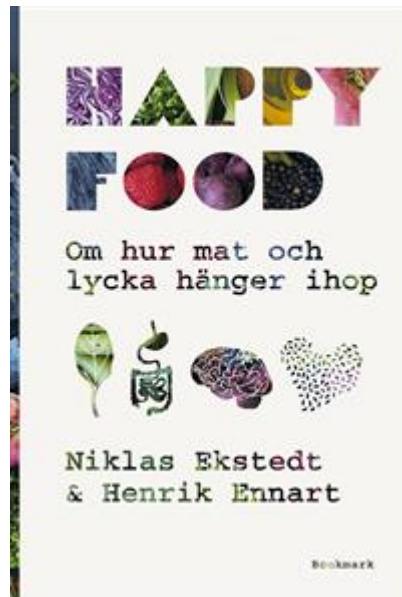
Antal sidor: 239

Förlag: Bookmark Förlag

Utgiven: October, 2017

LADDA NER

LÄSA



Description:

Epidemin av psykisk ohälsa är en folksjukdom som hänger tätt samman med västerländsk matlagning. I Happy Food ser vi hur det mentala 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 och 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. Ennart och Ekstedt navigerar elegant mellan allt från må bra-shoten att starta dagen med och den perfekta antiinflammatoriska burgaren till super-rödbetsjuicen som även fungerar som viagra.