

Mativation : 50 paleorecept och konsten att skapa en bestående förändring

Författare: Annika Sjöo, Åsa Nyvall

Antal sidor: 174

Förlag: Pagina Förlags

Utgiven: November, 2017

LADDA NER

LÄSA



Description:

Känner du att det är dags att börja äta sundare? Men att du saknar energi? Då är du inte ensam. Idag har många svenskar ett onödigt komplicerat förhållande till mat. Vi hoppar på den ena dieten efter den andra, men ingenting håller i längden. Med den här boken i din hand får du steg för steg-hjälp att förbereda dig mentalt inför en varaktig kostförändring. Förutom pepp med motivationen får du njuta av 50 enkla paleorecept helt utan gluten, mjölk och socker naturlig och näringsrik mat när den smakar som allra bäst. Annika Sjöo är utbildad idrottslärare och kostrådgivare. Hon har tidigare bland annat gett ut böckerna Annikas paleokök och Paleo 30 dagar med Annika Sjöo. Åsa Nyvall är utbildad samtals- och parterapeut och yogalärare. Hon möter och coachar dagligen människor som på olika sätt står inför förändringar i livet.