

# Paleo för nybörjare : tillbaka till rötterna - ät hälsosamt och tappa kilon

av: Elisabeth Lange

---

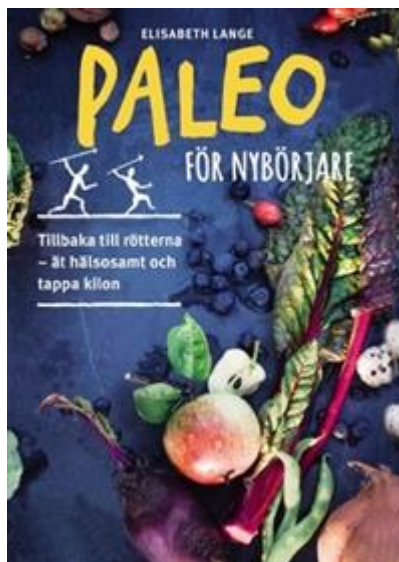
**Antal sidor:** 143

**Förlag:** Tukan Förlag

**Utgiven:** August, 2016

**LADDA NER**

**LÄSA**



## Description:

Tillbaka till rötterna - ät hälsosamt och tappa kilon. På stenåldern var det ingen som hade några kilon extra och den huvudsakliga kosten bestod av två tredjedelar grönsaker och frukt samt en tredjedel magert kött, fisk eller ägg. Den här boken är perfekt när du vill komma igång på allvar med paleokost eller kanske bara testa för att se om det är något för dig. Här får du alla svar du söker angående paleokost och du får bra, goda och enkla recept så att du kan komma igång och börja med paleo i en takt som passar dig. Boken avslutas med ett fyra veckors paleoprogram som visar att paleomatens är läcker, supernyttig och mättande. Paleo för nybörjare förmedlar aktuell och vetenskapligt bevisad kunskap om stenålderskosten. Människans fysiologi har de senaste miljonerna åren inte förändrats nämnvärt. Vår insida ser likadan ut som våra förfäders och är inte anpassad efter dagens moderna matvanor. Med paleodieten ger du kroppen den kost som den ursprungligen 'skapades' för. Och det finns mängder av färska, smakrika, hälsosamma råvaror att botanisera bland. Elisabeth Lange är näringsfysiolog. Som frilansjournalist och författare har hon specialiserat sig på kostrådgivning och kokböcker.