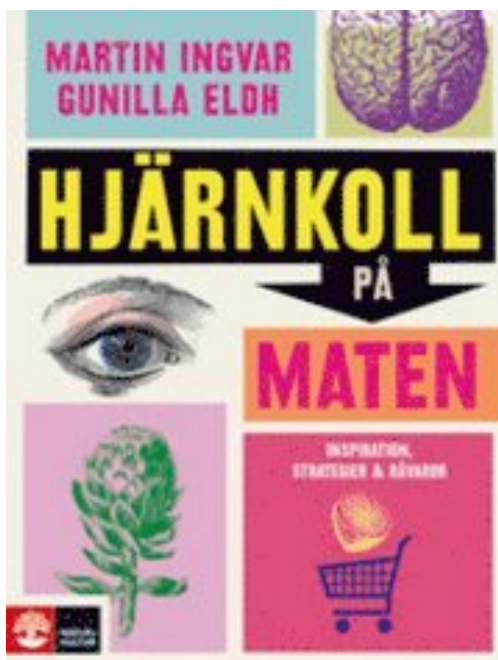


Hjärnkoll på maten

Ladda ner boken PDF



Martin Ingvar Gunilla Eldh

Hjärnkoll på maten Martin Ingvar Gunilla Eldh boken PDF

I den bästsäljande boken Hjärnkoll på vikten beskrev Martin Ingvar och Gunilla Eldh hur hjärnan styr dina matvanor och många andra val i vardagen. Socker - och all mat som kroppen snabbt omvandlar till socker - kidnappar belöningssystemet. För att ta tillbaka kommandot måste du överlista den inre supermakten som styr dig mot glassfrysen och pastahyllan.

I Hjärnkoll på maten beskriver författarna olika strategier som kan rädda dig från att hamna i snabbmatsträsket. Du får hjälp att hantera farliga fällor som lunchrestaurangen, fikapausen på jobbet och fredagsmyset i tevesoffan. Livsmedel som är bra för både hjärna och hjärta är grunden för en slankare livsstil. En bra början är att rensa ut skräpmat från kylskåp och frys. Nästa steg blir att lägga om rutten i matbutiken och fokusera på råvaror som ger långvarig mättnad.

I boken ger författarna idéer och inspiration till smartare vardagsmat. Några smakprov: tomatsås för gourmeter, självlagande kyckling med apelsin smak och en lammstek som är färdig att servera när du kommer hem från jobbet! I boken får du också goda råd på vägen från några av Sveriges mest kända matprofiler: Fredrik Eriksson, Karin Fransson, Martin Johansson, Malin Söderström och Tami

Yasumoto. Trots att de ständigt utsätts för frestelser lyckas de hålla sig i form. De delar med sig av recept på hälsosamma och lättlagade rätter.



Download (Laste ned) pdf-boken, pdf boken, pdf E-böcker, epub, fb2

Alla böcker. 30 dagars gratis provperiod