

# Ät & njut! : Recept för kropp och själ



<b>Antall sider:</b>	207
<b>Kategori:</b>	Kosthold
<b>ISBN/EAN:</b>	9789163610783
<b>Serie:</b>	Kokböcker
<b>Forlag:</b>	Pagina Förlag
<b>Sprak:</b>	Svensk
<b>Utgivelsesar:</b>	2014
<b>Forfatter:</b>	Åse Falkman Fredrikson

[Ät & njut! : Recept för kropp och själ.pdf](#)

[Ät & njut! : Recept för kropp och själ.epub](#)

En bok för alla som vill bli motiverade till en sundare livsstil utan pekpinnar, stränga dieter och hårda träningsdiscipliner. Fyllt med inspiration och smarta verktyg.

Har du försökt viktminska men inte lyckats? Vill du veta hur du får en lugnare mage, bättre sömn och mer ork? Då är detta boken för dig!

I Ät & njut recept för kropp och själ får du:

Coachning och vägledning till en varaktig och sund viktnivå samt bättre hälsa

Träningsprogram av PT:n, kostrådgivaren och coachen Leila Söderholm

Inspiration och livsstilstips

Vacker från kropp till tå! Stylisten och makeupartisten Mats Carlsson ger dig sina bästa tips

Sist men inte minst: 80 fantastiskt goda kolhydratlåga, glutenfria och sockerfria recept

Åse Falkman Fredrikson är kostrådgivare, kokboks författare, inspiratör, receptkreatör och driver bloggen 56kilo.se som dagligen inspirerar tusentals till bättre hälsa och ett gladare liv.

OPP I VEKT: I dette klippet blir både deltakerne, programlederen og treneren tatt fullstendig på senga av vektreultatet, som sender tydelige sjokkbølger gjennom. 1 Samordnet registermelding Del 1 – Hovedblankett for registrering i Enhetsregisteret, Foretaksregisteret, Merverdiavgiftsmanntallet, arbeidsgiverdelen av. Her finner du informasjon om lover og regler, frister, eksamen, studiegjennomføring, utveksling, økonomi osv.