

Reform Your Body

Kategori **Mad- og Livsstilsbøger**

Mad, Inspirations & livsglæde

Model/Varenr.: 0003

199,00 DKK (inkl. moms)

Mad, inspiration & livsglæde – med kost, motion & sund fornuft Af Lise Brinkman Madsen

ISBN 978-87-988758-0-1, 2 oplagPris 199,-

Bogen kan blandt andet bruges til at:

Beregne dit energibehov som er individuelt fra person til person
 Lære at spise 5-6 gange dagligt Hvis du ønsker at sætte forbrændingen i vejret og holde et stabilt blodsukker
 Tænke bevægelse ind som en del af din hverdag
 Få mere energi og overskud i din hverdag
 Gennemarbejdede kostplaner. Valget er dit – har du brug for at få hjælp på p din vej?
 Finde en Indkøbsguide. Drop energifedtprocenten – den kan være misvisende
 Få en idé om, at vand er hensigtsmæssigt at drikke – et universalmiddel Vand renser og sætter fodspor i din krops velbefindende
 Nyttige tips & tricks til en sundere hverdag og til din daglige madlavning!
 Nyde 2-3 stykker frugt og 300-400 gram grønt dagligt

Alle opskrifter er næringsberegnet, og der er eksempler på, hvordan energifedtprocenten kan være misvisende for dig som forbruger. Brug bogen som kokebog, opslagsværk, din personlige guide eller noget helt tredje. Alle, der ønsker en livsstilsændring med fokus på det gode liv med sund fornuft, får glæde af bogen.

For dit velvære og din sundhed.

