

# Grönsakskärlek : vegetariskt, alkaliskt, raw food

Ladda ner boken PDF



Karin Haglund

Grönsakskärlek : vegetariskt, alkaliskt, raw food Karin Haglund boken PDF

## För dig som vill upptäcka den gröna kostens kraft!

I **Grönsakskärlek** vill jag, liksom i min tidigare bok Karins Gröna Värld, inspirera till en grönare livsstil. Att helt enkelt äta mer grönt och framförallt mer alkalisk mat. Mat som är nyttig, renande och stärkande för hela dig samtidigt som den är himmelskt god. Raw food är basen i receptsamlingen, men du hittar även några delikata recept på skonsamt tillagad vegetarisk mat.

Recepten är både gluten-, mjölk- och sockerfria och baseras på rena livsmedel som grönsaker, frukt, bär, bönor, linser, nötter och frön. Jag vill visa hur enkelt du kan kombinera ihop en kost som stärker din egen och hela familjens hälsa på ett sätt som fungerar hela året om.

Nyttiga gröna recept för alla tillfällen varvas med fakta om bland annat alkalisk kost, raw food, detox, viktninskning samt säsong- och pH-guider. Jag delar också med mig av mina allra bästa praktiska tips på hur du får till en hälsosam kost och livsstil i din vardag.

Så läs och låt dig förföras av mat som är bra för dig. Förälska dig i grönsaker och allt annat gott och nyttigt som du kan unna dig ...

**Karin Haglund** är hälsocoach, kostrådgivare och personlig tränare med en stor passion för raw food och en sund livsstil. En holistisk syn på hälsa helt enkelt.

*Tack Karin för att du inspirerar Sverige att leva grönare. Boken gör det verkligen lätt att älska grönsaker!" - Catherine Hirota, rawfoodmiddagar.*

*Ännu en bok där Karin delar med sig utav sin kärlek till grönsaker, frukt och annan mat som gör dig mer frisk och levande. En handbok som ger din kunskap, tips, recept och tonvis med inspiration hur du kan må som en strålande stjärna i ditt liv"- Erica Palmcrantz Aziz, författare & raw food-inspiratör.*



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

**Alla böcker. 30 dagars gratis provperiod**