

Matsmart familj : mer energi, bättre mat, skönare sömn, friskare familj



Utgivningsdatum:	2017-09-01
Kategori:	Föräldrar
Författare:	Ulrika Hoffer
Förlag:	Bonnier Fakta
ISBN:	9789174247718
Antal sidor:	191

[Matsmart familj : mer energi, bättre mat, skönare sömn, friskare familj.pdf](#)

[Matsmart familj : mer energi, bättre mat, skönare sömn, friskare familj.epub](#)

Vägen till ett friskare liv för hela familjen Näringsrik mat på bordet varje dag, god nattsömn och sprittande träningslust. Motivation att hålla fast i goda vanor, stabilt blodsocker, massor av energi och starkt immunförsvar. Låter det som något du och din familj skulle vilja ha, men har svårt att få till? Den här boken ger redskapen som behövs för att lyckas med en långsiktig hälsoinvestering för hela familjen. Kostrådgivaren och journalisten Ulrika Hoffer uppfann konceptet "råsmart" när hon själv var mitt i småbarnsåren och kände behov av en nystart. Kunnigt och personligt tipsar hon om hur man lagar god och vettig vardagsmat och hur man gömmer grönsaker i barnens favoriträtter. Man får lära sig hur man bakar sötsaker utan mjölk, socker och vitt mjöl. Det handlar om hur man stärker immunförsvaret och undviker att fastna i envisa förkylningar, och hur man gör träning till en lustfylld vardagsrutin. Här får man också veta hur man kan få hela familjen att sova gott, hela nätterna. I boken ingår även ett tioveckorsprogram. Du får hjälp att grundlägga hållbara vanor som ger familjen bästa möjliga förutsättningar att leva ett aktivt liv med god sömn, rörelse och bra mat. Boken har en rik receptdel. Lär dig göra: Smoothies som är en liten måltid i sig Müslibars - det ultimata mellanmålet! Sunda pannkakor med läcker topping Smarriga kycklingburgare Barnvänlig pinnmat - med kyckling, räkor och lax Praktisk allt i ett-mat som kan varieras och räcka i flera dagar Chokladbollar utan smör och socker Matsmart familj har tidigare getts ut i annat format under namnet Råsmart familj.

OBS. Se under respektive fond efter kontaktuppgifter pankpraktikan@gmail. OBS.

Inga fonder eller stipendier kan sökas hos Pankpraktikan. com Tips mottages tacksamt. OBS. Inga fonder eller stipendier kan sökas hos Pankpraktikan. com Tips mottages tacksamt. Se under respektive fond efter kontaktuppgifter pankpraktikan@gmail. Inga fonder eller stipendier kan sökas hos Pankpraktikan. Se under respektive fond efter kontaktuppgifter pankpraktikan@gmail. Se under respektive fond efter kontaktuppgifter pankpraktikan@gmail. com Tips mottages tacksamt. com Tips mottages tacksamt. com Tips mottages

tacksamt. com Tips mottages tacksamt. Se under respektive fond efter kontaktuppgifter
pankpraktikan@gmail. Se under respektive fond efter kontaktuppgifter pankpraktikan@gmail. OBS. Inga
fonder eller stipendier kan sökas hos Pankpraktikan. OBS.