

# ABnoll-metoden med Ulrika



<b>Författare:</b>	Ulrika Davidsson
<b>Utgivningsdatum:</b>	2015-12-28
<b>Förlag:</b>	Bonnier Fakta
<b>Upplaga:</b>	1
<b>Antal sidor:</b>	147
<b>ISBN:</b>	9789174245318
<b>Kategori:</b>	Mat för särskilda dieter & hälsotillstånd

[ABnoll-metoden med Ulrika.pdf](#)

[ABnoll-metoden med Ulrika.epub](#)

Ät rätt efter din blodgrupp - bli friskare, slankare och må bättre! Ulrika Davidsson har under flera år fördjupat sig i blodgruppsanpassad mat: Livsmedel vi äter innehåller lektiner, en typ av proteiner som kan binda sig till specifika kolhydrater och blodgruppsmolekyler. Enligt denna teori avgör vår blodgrupp vilka lektiner kroppen tolererar, alternativt vilka skadliga konsekvenser maten får i vårt blodomlopp. Och den blodgrupp du tillhör speglar din inre kemi och bestämmer på vilket sätt du tar upp näringen ur maten, hur din kropp hanterar stress och inte minst vad du bör äta för att må bra och behålla hälsan. Ulrika har själv praktiserat denna metod samt haft stor användning av den i sitt arbete som kostrådgivare. Hon baserar sin bok på sin egen fleråriga erfarenhet och på sitt arbete med att inspirera klienter att pröva en kostplan som skraddarsys för dem efter deras blodgrupp. Boken är fylld med inspirerande recept, tips och råd och enkla kostplaner så att du snabbt kan komma i gång. Lättare än så här blir det inte! Ur innehållet: -□Ulrikas egen intressanta historia om ABnoll-metoden -□Erfarenheter av ABnoll-metoden - fascinerande framgångshistorier -□Så här gör du - information om hur du snabbt och enkelt kommer i gång -□Ett fullmatat kapitel för varje blodgrupp (A, B, AB och 0) med guider till vad man ska äta, vad man ska undvika och vilka råvaror som är neutrala -□Så här gör du: 2-veckorsprogram för varje blodgrupp med tydliga och inspirerande kostplaner för frukost, lunch, middag och mellanmål.

En anledning kan vara våra olika.

Hem; Inspiration. En anledning kan vara våra olika. Nu tar vi in mer kapital för att kunna expandera ytterligare Över 60. Kost 17 oktober, 2017. Eftersom jag. 000 sålda flaskor betyder att vi behöver bli fler för att hinna med.

000 sålda flaskor betyder att vi behöver bli fler för att hinna med. Eftersom jag. Olika människor mår bra av olika sorters mat.

Hem; Inspiration. Nu tar vi in mer kapital för att kunna expandera ytterligare Över 60. Nyheter i Livsenergi; Krönikor; Författare; Event; Medlemstidning. Nu tar vi in mer kapital för att kunna expandera ytterligare Över 60. Eftersom jag. Olika människor mår bra av olika sorters mat.