

Hjärtvänlig mat : livsstilsboken som skyddar ditt hjärta



Författare:	Gun-Marie Nachtnebel, Annika Tidehorn
Utgivningsdatum:	2016-08-25
Förlag:	Norstedts
Upplaga:	1
Antal sidor:	153
ISBN:	9789113072227
Kategori:	Mat för särskilda dieter & hälsotillstånd

[Hjärtvänlig mat : livsstilsboken som skyddar ditt hjärta.pdf](#)

[Hjärtvänlig mat : livsstilsboken som skyddar ditt hjärta.epub](#)

I dag vet vi förhållandevis mycket om hur hjärtat fungerar och vad vi kan göra för att förbättra vår hälsa. Ändå drabbas många människor av hjärt- och kärlsjukdom i någon form och det är fortfarande den vanligaste dödsorsaken i vår del av världen. Men det finns mycket vi själva kan göra för att förebygga hjärt- och kärlsjukdomar.

Genom att bland annat minska på stressen, motionera och äta rätt kan vi påverka vår hälsa i positiv riktning. Författarna Annika Tidehorn och Gun-Marie Nachtnebel har sammanställt de bästa råden för bättre hjärthälsa. De har intervjuat forskare och experter för att få svar på frågor som: Vad är egentligen bra och dålig mat? Hur mycket ska vi motionera och hur påverkas våra hjärtan av stress och dålig sömn? Boken består av en faktadel och en receptdel. I receptdelen får du hjärtvänlig mat med mycket grönt, härliga tillbehör, goda rörer, bra frukostar och mellanmål.

Bland recepten hittar du hjärtvänlig mat med mycket grönt, härliga tillbehör,. Hjärtvänlig mat : livsstilsboken som skyddar ditt hjärta Gun-Marie Nachtnebel • Annika Tidehorn. I alla fall om man ska tro den senaste tidens forskning. 1 portion. Här tipsar hon om råden som skyddar. Julnötterna som skyddar ditt hjärta. Beställningsnummer: 120591. Här får du tips på mat som. Find this Pin and more on From my portfolio by.

Hjärtvänlig mat : livsstilsboken som skyddar ditt hjärta / Gun- Marie. Här listar vi mat som är bra för ditt hjärta. Sund listar den. It is called Hjärtvänlig mat – Livsstilsboken som skyddar ditt hjärta (in Swedish). Man bör äta som det heter ”hjärtvänlig mat. Måltider och drycker som skyddar ditt hjärta Må-bra-frukost för hjärtat. Antioxidanterna, som nötterna är fulla av, skyddar mot åderförkalkning. Hjärtvänlig mat - Livsstilsboken som skyddar ditt hjärta Food For A Healthy Heart by Gun-Marie. Ändå drabbas många människor av hjärt- och. Hjärtvänlig mat : livsstilsboken som skyddar ditt hjärta / Gun-Marie Nachtnebel. resten av veckan som vanligt. att kalla en kost som främjar hjärthälsa för hjärtvänlig mat.