

Bok: Kjernesunn familie. Slik gjør du det!

Bok: Kjernesunn familie. Slik gjør du det!

8995

Ingen forbindelse

Livsstil uten stress, sukker og kunstige tilsetningsstoffer.

Er barna ofte syke eller sover dere dårlig om natten? Føler du deg sliten og ønsker en ny livsstil? Bli en kjernesunn familie! Gjør det til en nytelse å leve sunt! I boka 'Kjernesunn familie' slik gjør du det? får du oppskriften på hvordan komme i gang og gi deg selv og familien et sunnere og bedre liv.

Ninka-Bernadette Mauritsen har selv vært tykk, gått opp og ned i vekt og passet i alle størrelser fra 36 til 46, vært trett og lei av livet og kroppen sin. Nå elsker hun sin stabile vekt, kroppen sin og familielivet sitt de aller fleste dager.

I denne boka forklarer hun rett og slett hva DU kan gjøre for å lage om hverdagslivet ditt:

Nye matvaner

Spis sunn hverdagsmat, deilige kaker og godteri uten tilsetningsstoffer og sukker.

Bli kvitt fordøyelsesproblemer, jojo-vekt og stress.

Få alle familiemedlemmene til å elske grønt.

Oppskrifter på frokost, lunsj, matpakker, middag og sunt godteri.

Nye handlevaner

Kjøp inn frisk frukt og grønt gjennom enkel planlegging.

Kjøp skjønnhetsprodukter, kosttilskudd, mat, drikke og annet godt uten tilsetningsstoffer, melk, gluten og sukker. Følg handleguiden i boka.

Handle på internett.

Nye inspirasjonskilder

Bli inspirert av andre familiers uunnværlige tips for å komme deg opp av sofaen.

Bli kvitt sukkersug, overvekt og dårlig stemning hjemme.

Bli inspirert av leger og ernæringsterapeuter til å leve naturlig sunt.

God helse

Få en ny og bedre helse med mat som helbreder, naturmedisin og kosttilskudd.

Guide til foreldre som har barn med atferdsproblemer.

Naturlig hjemmeapotek for hele familien.

Nytelse!

Bli kvitt stresset og få ekstra timer i døgnet. Oppdag familietrivsel, familietrening og herlig nattesøvn.

Så ? hva venter du på ??

Fortsatt i tvil om dette er boka for deg?

Se gjerne også artikkel på Aftenpostens nettavis fra 30.01.2009:

<http://www.aftenposten.no/leve/article2893215.ece>

[Du finner mange av de omtalte og anbefalte, kjernesunne produktene her i nettbutikken helseogkost.no](#)



Pris kr 349,00

248 sider (innbundet)

Nei