

Bok: Supermat

Bok: Supermat

9185

Forfatter: [Opsahl, John \(Norge\)](#);

Med supermat som en del av kostholdet kan du spise deg friskere og få større overskudd og mer energi ? tips, erfaringer og mange fristende oppskrifter.

Den nye Supermatboka skrevet av John Opsahl er den mest omfattende boka om supermat som hittil er utgitt. Supermat er mat fra hele verden som inneholder store mengder med naturlige virkestoffer og ren, høykonsentrert næring. Med supermat som en del av kostholdet ditt kan du oppleve å få større overskudd, mer energi og bedre helse. Nordens mest erfarne ekspert på supermat omtaler i denne boka over 70 typer supermat og gir deg detaljerte beskrivelser av hva virkestoffene faktisk gjør for kroppen din.

Allerede i bokas innledning finner du masse spennende stoff om teamer som berører oss alle. Du kan blant annet lese om motivasjon som fungerer, hvordan følelser påvirker matvanene våre, hvordan du kan lære å lytte til kroppen din ? og mye, mye mer.

Som John sier i boka:

?Supermat er enkelt. Gjennom naturens beste matvarer får du i deg store mengder naturlige næringsstoffer som effektivt stter kroppen i stand til å helbrede seg selv. I denne boka vil du få nøkler til hvordan du kan bruke supermat til å løfte helsen din til et helt nytt nivå.?

Det omfattende oppskriftskapitlet inneholder over 120 oppskrifter på en hel mengde deilige retter der supermat utgjør en eller flere av ingrediensene. Oppskriftskapitlet har en klassisk inndeling som strekker seg fra frokost, via lunsjretter og småretter til middagsretter. Hvis du lurer ? snacks, godteri og de mest fantastiske desserter og kaker har heldigvis også fått plass i denne lekke boka.

Supermat gjør det enkelt for deg å spise sunt. Kroppen renses, huden får en friskere glød, den biologiske alderen din reduseres, og maten gir deg ny energi og vitalitet. Økologi, bærekraftig utvikling og rettferdig produksjon er også viktige elementer i dette kostholdet.

Boka ?Supermat ? helbredende mat fra naturens hjerte? gir deg sjansen til å ta tilbake eierskapet over helsen din, og påvirke kroppen positivt gjennom det du spiser. Det har aldri vært viktigere å spise rent og næringsrikt ? og denne boka vil gjøre det enkelt for deg å starte NÅ!

Litt om forfatteren John Opsahl

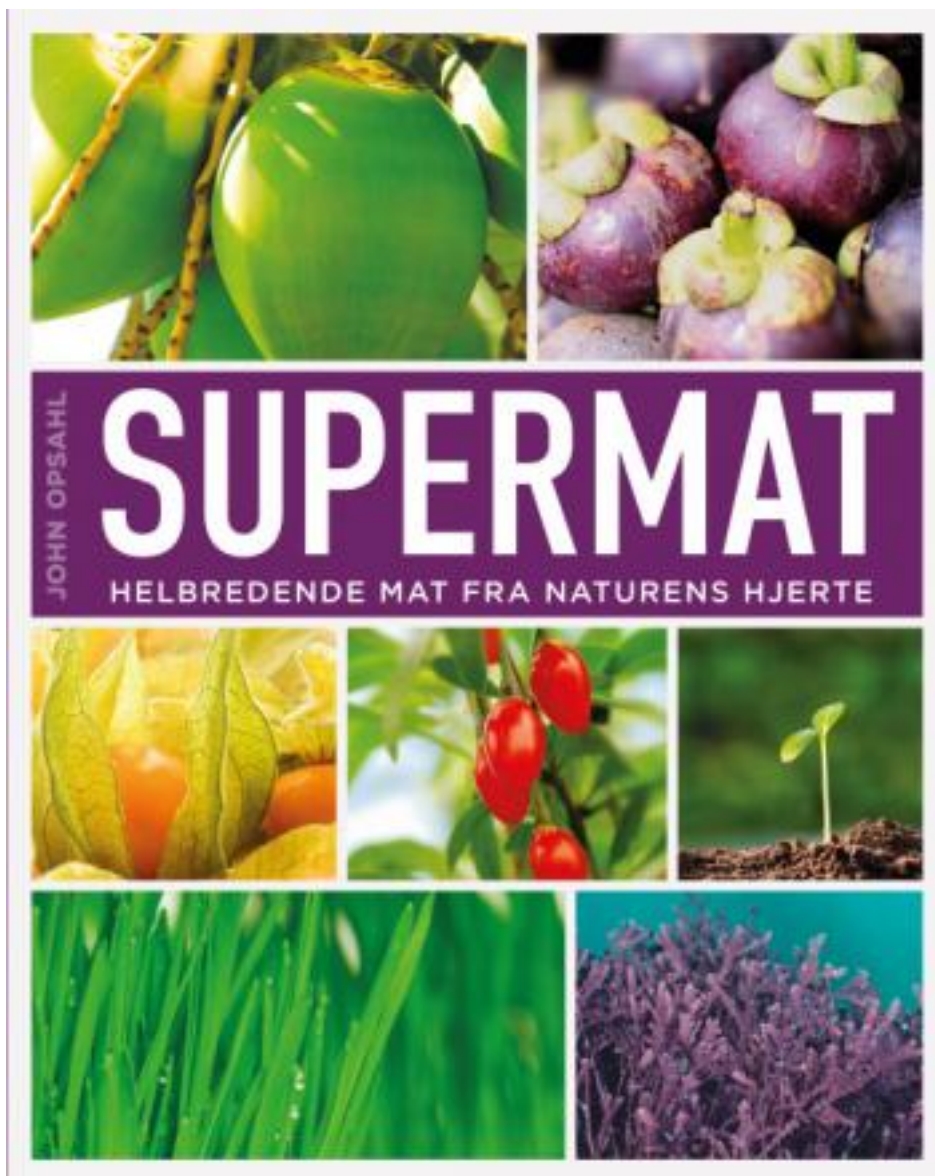
John Opsahl er mannen bak supermatbølgen i Norge. Han er dessuten Nordens ledende ekspert på supermat og helhetlig livsstil. Han har en livslang og helt unik erfaring med supermat og sunt kosthold og har levd etter holistiske prinsipper helt siden barndommen.

John har lang fartstid som kostholdsekspert og produktutviklet innen supermat og kosttilskudd. John er kjent for å kombinere medisinske og holstiske tradisjoner med moderne vitenskap og metoder. Han hjelper mennesker til å ta grep om sitt eget liv og egen helse gjennom sitt internasjonale virke som Life Coach og terapeut.



Nysgjerrig på supermat?

[I nettbutikken helseogkost.no finner du naturligvis mange supermat-produkter ? se alle sammen: klikk her](#)



Pris kr 379,00

295 sider, pocket
Nei