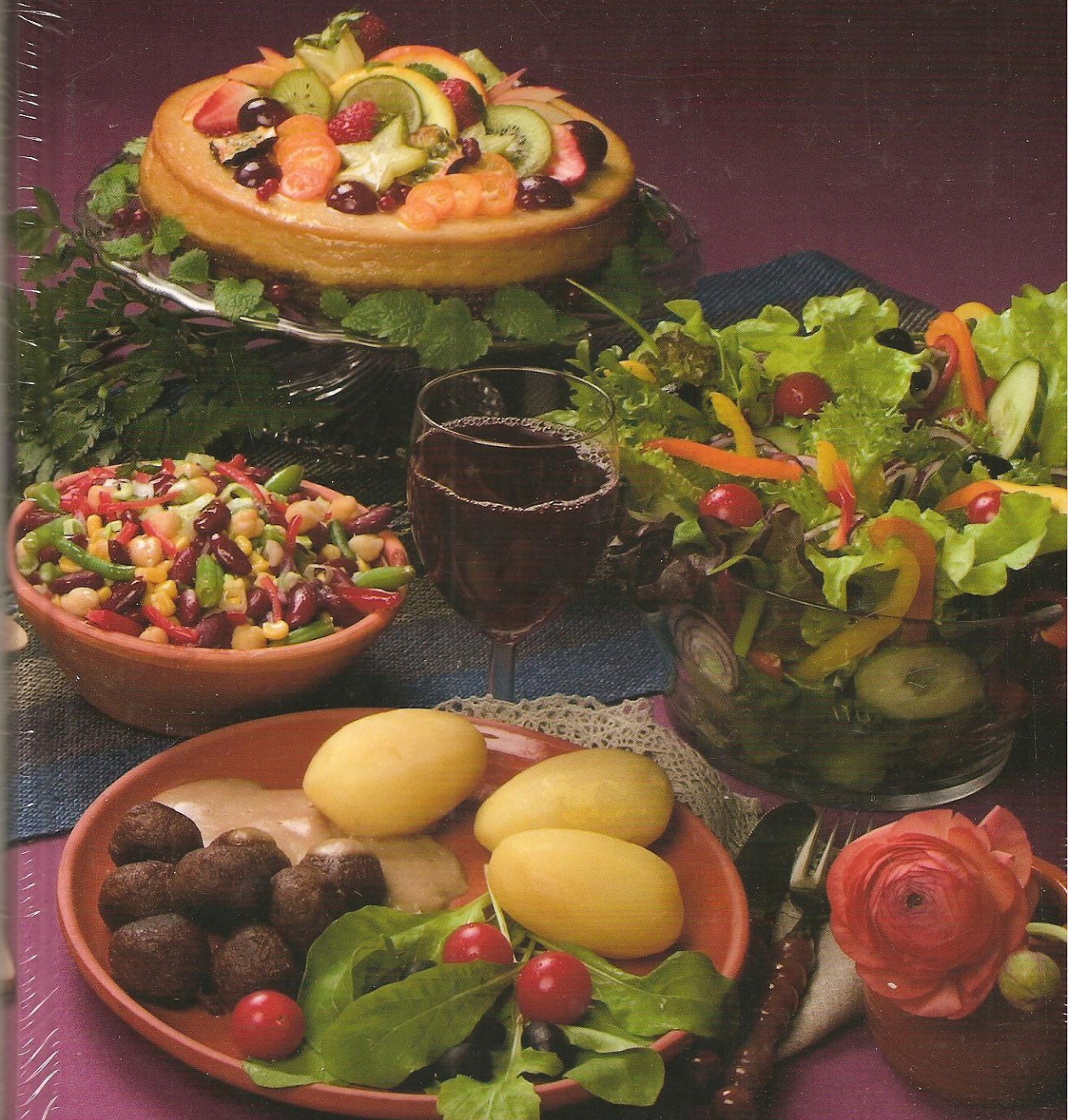


Ann-Christine Engblom

Varsågod!

Smakliga rätter från växtri



Bli friskare genom kost- och livsstilsförändringar · Annele Stolpe

• Stärk ditt immunförsvar och ligg din mat med råvaror från växtriket – fullpackade med fytokemikalier och antioxidanter som förebygger sjukdom och ger hälsa och vitalitet.

• Upptäck hur viktiga naturens enkla hälsomedel är och njut av frisk luft, solljus, vatten, motion, vila och rätt kost. Lär dig hur kost- och livsstilsförändringar kan motverka hjärt-kärlsjukdom, diabetes, cancer och andra vanliga sjukdomar.

• Ta vara på dina möjligheter att påverka din hälsa och din framtid, för ditt liv är värdefullt. Varje litet val i rätt riktning kommer att vara betydelsefullt!

