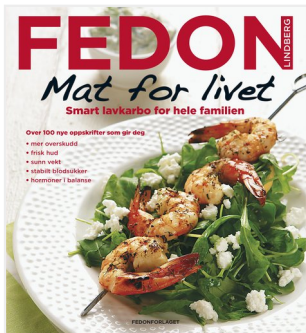


Stilton Literary Agency



Mat for Livet

Original title: Mat for livet
Publisher: Cappelen Damm 2010
Non Fiction / Cookbook / Health/Lifestyle

Kost i balanse gir liv i balanse!

Mat for livet er mer enn en vanlig mat- og kokebok. Den er skrevet for deg som tror på kostens helsefremmende effekter, og som ønsker å endre kosthold og livsstil for å beholde eller få tilbake din gode helse. I stedet for at du bekymrer deg for maten du bør unngå, inviterer Mat for livet deg til å omfavne sunn mat og såkalt supermat fra hele verden. Ønsk dem velkommen som din beste allierte på vei til et langt og sunt liv!

I denne boken lærer du å mestre Kost i balanse, et ernærings- og livsstilskonsept som du kan ha glede av resten av livet. Du vil få god hjelp til å oppnå optimal helse og forebygge kroniske sykdommer. Som bonus kan du nyte deilige måltider hver eneste dag!

I boken får du:

Mer enn 100 nye lavkarbo-opskrifter som er lette å lage
Instruktiv medisinsk del om matens virkninger på kroppen
Fedons beste matlagingstips
Fedons mat gir deg

mer overskudd
frisk hud
sunn vekt
stabilt blodsukker
hormoner i balanse

Fedon Lindberg

In Norway he became famous with his first best selling book *Naturlig slank med kost i balanse* (2001). Since then he has published an impressive list of books such as *The Greek Doctor's Diet*, *Beyond G.I.*, *Smart barnemat*, *Tid med maten* to mention a few. Three of his previous books have sold widely internationally, translated to 14 languages, sold to 20 territories. With *Gut in Balance*. *Lean for Life* Lindberg has created yet another best seller, ranking high on Norway's best seller list.

Other titles

Gut in Balance. Learn for Life - Cookbook (2018)
Food for the Heart. Let food be your medicine. (2018)
Gut in balance. Lean for Life (2017)
Tid med maten (Mindful Eating) (2014)
Helt Gresk (2013)
Smart Barnemat (2013)
Naturally Slim (2012)
Sunne Pastaretter (2012)
Smartkarbo - Ikke ett fett (2012)