

Tags: Magkänsla : handboken för dig med orolig mage och IBS ladda ner pdf e-bok; Magkänsla : handboken för dig med orolig mage och IBS las online bok; Magkänsla : handboken för dig med orolig mage och IBS epub books download; Magkänsla : handboken för dig med orolig mage och IBS bok pdf svenska; Magkänsla : handboken för dig med orolig mage och IBS MOBI download; Magkänsla : handboken för dig med orolig mage och IBS e-bok apple

---

## **Magkänsla : handboken för dig med orolig mage och IBS PDF E-BOK**

**Sofia Antonsson**



Författare: Sofia Antonsson

ISBN-10: 9789187941757

Språk: Svenska

Filstorlek: 1753 KB

## BESKRIVNING

Har du fått diagnosen IBS eller har en mage som inte är i balans? Har du sökt hjälp men känt att du inte fått rätt bemötande kring dina problem? Sveriges IBS-expert Sofia Antonsson har efter tre succékokböcker skrivit en varm och inlämnande bok på vetenskaplig grund, tillsammans med dietisten Jeanette Steijer och sjukgymnasten Beatrice Fröling. Här samlar Sveriges tre tyngsta namn inom behandling av IBS sina erfarenheter, kunskap och aktuell forskning. Vi tror på att se och behandla hela människan utifrån grundorsak och inte symtom. Kroppen och själen hänger ihop, det gör magen och hjärnan också. Är magkänslan bra, mår vi bra, säger Sofia Antonsson. IBS (Irritabel Bowel Syndrome, även kallad stressmage, ballongmage eller mjölmage) orsakas av felaktig kost och stress. I den här boken lär du dig förstå hur alla system i kroppen hänger ihop, hur tarmbakterier påverkar oss, hur det hormonella systemet fungerar och varför kroppen reagerar på stress och hur du kan minska den. Toalettvanor, ätbeteende och andra vanliga sjukdomar i mag-tarmkanalen tas också upp. Magkänsla är upplagd som en kunskaps- och självhjälpsbok med konkreta verktyg från den framgångsrika behandlingen IBS-skolan. Denna bygger på en kombination av FODMAP och stresshantering och har visat sig hjälpa över 75 % av alla personer med IBS. Det här kan du jobba med själv utifrån boken: FOD-map (kostbehandling som hjälper mot såväl uppsvälldhet och gaser som knip, smärta och avföringsrubbningar) Medvetet ätande Matdagbok Stress Sömn Tankarkänslor beteenden Andning Yogaövningar

## VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

### **Magkänsla - handboken för dig med orolig mage och IBS - YouTube**

Boken "Magkänsla - Handboken för dig med IBS och orolig mage" har Sofia Antonsson skrivit tillsammans med dietisten Jeanette Steijer och fysioterapeuten ...

### **Vinn bok om orolig mage och IBS | Allas.se**

Stress är en stark faktor som påverkar din mage. För att få en bra magkänsla krävs att du både äter rätt och hanterar din omgivning. Det får du ...

### **Magkänsla - handboken för dig med orolig mage och IBS (Inbunden, 2016 ...**

Allt för många lider av magproblem utan att veta vad det bror på eller vad de kan göra åt sina... Läs mer

**MAGKÄNSLA : HANDBOKEN FÖR DIG MED OROLIG MAGE OCH IBS**

***LÄS MER***