

Tags: Förbättra din tarmflora : vetenskap, tips och recept MOBI download; Förbättra din tarmflora : vetenskap, tips och recept ladda ner pdf e-bok; Förbättra din tarmflora : vetenskap, tips och recept e-bok apple; Förbättra din tarmflora : vetenskap, tips och recept bok pdf svenska; Förbättra din tarmflora : vetenskap, tips och recept las online bok; Förbättra din tarmflora : vetenskap, tips och recept epub books download

Förbättra din tarmflora : vetenskap, tips och recept PDF E-BOK

Mimi Spencer,Dr Michael Mosley



Författare: Mimi Spencer,Dr Michael Mosley

ISBN-10: 9789174249484

Språk: Svenska

Filstorlek: 4329 KB

BESKRIVNING

Den påverkar vårt humör, vår vikt och vårt immunförsvar. Tarmfloran styr vår hälsa mer än vi någonsin har kunnat ana. I den här boken avslöjar Michael Mosley den senaste forskningen om de fantastiska bakterierna som bor i våra magar och kommunicerar med såväl kroppen som hjärnan. Han förklarar hur de påverkar alltifrån våra känslor till risken att drabbas av övervikt och autoimmuna sjukdomar. Vi får veta hur tarmfloran gör oss till de vi är, och hur vi bör äta och leva för att ta hand om våra vänner i magen på bästa sätt. Det här är högaktuellt i en tid när vi stoppar i oss mycket antibiotika och processad snabbmat som utarmar våra tarmfloror. Michael Mosley är omtalad för att göra experiment på sig själv och även i den här boken har han testat ett antal dieter för att se vad de har för inverkan på vikten, blodsockret och tarmbiotan, det vill säga de goda magbakterierna. Boken är inspirerande och peppande med massor av intressanta fakta och fallstudier. Men framförallt är det en praktisk guide med måltidsupplägg och ljuvliga recept med mycket kryddor, frukt och grönt för alla som vill optimera sin tarmflora för att bli lyckligare, hälsosammare och friskare.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Mosley Dr Michael - Förbättra Din Tarmflora - Vetenskap, Tips Och ...

"Förbättra din tarmflora - vetenskap, tips och recept Den påverkar vårt humör, vår vikt och vårt immunförsvar. Tarmfloran styr vår hälsa mer än vi ...

Kokboken - En hel vetenskap - Akademibokhandeln

Köp 'Förbättra din tarmflora : vetenskap, tips och recept' bok nu. Den påverkar vårt humör, vår vikt och vårt immunfö ...

Förbättra din tarmflora : vetenskap, tips & recept

Förbättra din tarmflora : Vetenskap, tips och recept av Mosley, Dr Michael: Den påverkar vårt humör, vår vikt och vårt immunförsvar. Tarmfloran styr vår ...

FÖRBÄTTRA DIN TARMFLORA : VETENSKAP, TIPS OCH RECEPT

LÄS MER