

## Hälsorevolutionen PDF E-BOK

**Maria Borelius**



Författare: Maria Borelius  
ISBN-10: 9789150723298  
Språk: Svenska  
Filstorlek: 2356 KB

## BESKRIVNING

EN VETENSKAPLIG BLADVÄNDARE SOM KAN FÖRÄNDRA DITT LIV Jag har grävt b ledtrådar från världens alla hörn och testat allt längs vägen. Maria Borelius, prisbelönt vetenskapsjournalist och författare, var 52 år när hon började känna sig gammal, trött, nedstämd och sliten. Hon hade ryggont, klimakteriebesvär och en känsla av att livet snabbt var på väg utför. Det blev början på en fyra år lång undersökande resa där hon sakta men säkert upptäckte en helt ny livsstil - den antiinflammatoriska - som kom att förändra hennes liv. Hon började pussla ihop ny kunskap och reste jorden runt - till Kalifornien, Toronto, Kerala, Lund, London, Addis Abeba, Köpenhamn och Stockholm - för att träffa forskare vid den vetenskapliga frontlinjen. Snart klarnade bilden av hur inflammation verkar ligga bakom både åldrande och våra vanligaste folksjukdomar - fetma, diabetes, hjärt-kärlsjukdom, cancer och psykisk ohälsa. Men också vilka möjligheter som finns att motverka inflammation med mat, träning, yoga, naturupplevelser, solnedgångar, närhet, bakterier, sjundedagsadventisternas länglevnadsfilosofi, blå zoner och 2000 år gamla indiska hälsokurer. Hälsorevolutionen är den fascinerande berättelsen om en kunskapsresa såväl som en livsresa: om hur en antiinflammatorisk livsstil kan hålla dig ung och frisk. Boken är lika spännande som användbar, med massor av aha-upplevelser, enkla kurer, recept och tips som hjälper dig att komma igång med ditt nya, ljusare liv.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **BLISS - hälsorevolutionen som motar de dolda inflammationerna - tara.se**

Antiinflammatorisk livsstil. Det var med stor glädje jag tog emot Maria Borelius bok "Hälsorevolutionen" igår. Boken säljer som smör och det är lätt att ...

### **Hälsorevolutionen av Maria Borelius - Helenas Horoskop**

Den omtalade boken Hälsorevolutionen vägen till en antiinflammatorisk livsstil med Maria Borelius fick jag som recensionsex. Jag har läst den i omgångar och ...

### **Hälsorevolutionen - Minabibliotek**

Pris: 149 kr. E-bok, 2018. Laddas ned direkt. Köp Hälsorevolutionen av Maria Borelius på Bokus.com. Boken har 2 st läsarrecensioner.

**LÄS MER**