

Mad til Glade tarme PDF

Søren Lange



Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.



Forfatter: Søren Lange
ISBN-10: 9788711557426
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 1876 KB

BESKRIVELSE

En nem og overskuelig guide til en bedre bakteriebalance i tarmene. Du får over 40 opskrifter på dejlig mad, der indeholder masser af præbiotika og en lynkur, som på bare fire dage forbedrer din tarmflora markant. En god bakteriebalance er nemlig uhyr vigtig for dit helbred. Den har betydning for humør, immunforsvar, forbrænding og vægttab. Og du fremmer en god god bakteriekultur ved at spise mad, der indeholder store mængder præbiotika. Præbiotika er en slags fibre, der findes i bestemte madvarer. I denne bog kan du læse meget mere om både præbiotika, bakteriebalance og råvarer, som er rige på præbiotika. Søren Lange er ernæringsrådgiver og Mette Bender er videnskabsjournalist.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Sunde bryster, stærkt hjerte, glade tarme - der er grunde nok til at spise plantebaseret. Det kan nemlig betyde meget for din sundhed.

Dine tarme indeholder tæt på to kilo bakterier. To kilo! Her udgør de et af kroppens største og vigtigste organer. En tarmhjerne, der er med til at styre humør ...

Mad til glade tarme: bedre bakteriebalance på 4 dage (Forlag: Lindhardt og Ringhof, Format: Indbundet, Type: Bog, ISBN: 9788711557426)

MAD TIL GLADE TARME

[Læs mere ...](#)