

Anti-inflammatorisk kost PDF

Anne Larsen



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



Forfatter: Anne Larsen
ISBN-10: 9788793314214
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 3203 KB

BESKRIVELSE

Guiden introducerer læseren til hele inflammationsbegrebet. Hvad gør inflammationen ved os, hvorfor skal vi kere os om den og frem for alt: Hvordan kan vi gennem intelligente kostjusteringer slukke den indre ild, der truer med at give os alverdens dårligdomme? Introduktionen til konkrete råvarer efterfølges af 25 lækre opskrifter, som inspirerer læseren til at ændre sine kostvaner. Temaer: Hvad er inflammation, hvad skal du spise for at slå den ned, hvad kan du ellers gøre og hvordan omsætter du rådene til konkrete, velsmagende opskrifter? Ernæringsteorien og råvareguiden er skrevet af Martin Kreutzer, en af landets mest kendte specialister inden for præstationsfremmende ernæring. Martin Kreutzer har et omfattende forfatterskab bag sig og har udgivet bøger på kendte forlag, heraf er flere forfattet i samarbejde med Anne Larsen. Opskrifterne er komponeret af Anne Larsen, succesfuld foredragsholder og forfatter til en lang stribe kostbøger. Fotograf Stine Heilmann har mange års erfaring med at fotografere mad til store magasiner. Hendes interesse for sund og spændende mad formidles gennem smukke og appetitlige fotos. Om serien: Omfattende teori, en inspirerende råvareguide og fantastiske opskrifter giver læseren masser af konkrete redskaber, som kan bruges til at skabe sunde forandringer i hverdagen. Temaerne varierer fra bog til bog, således at seriens enkelte eksemplarer kan læses for sig selv.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Antiinflammatorisk kost er det nye inden for ernæring. Indlægget handler om, hvad antiinflammatorisk kost er, og hvilke råvarer man med fordel kan spise.

Køb 'Antiinflammatorisk kost' bog nu. Guiden introducerer læseren til hele inflammationsbegrebet. Hvad gør inflammationen ved os, hvorfor skal vi ...

På SAXO.com har vi ufatteligt mange gode bøger at vælge imellem. Hos os kan du finde Antiinflammatorisk kost og en masse andre bøger til en god pris.

ANTI-INFLAMMATORISK KOST

[Læs mere ...](#)