

Kvinde, optimér din kost PDF

Sandra Pugliese



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



DOWNLOAD PDF

Forfatter: Sandra Pugliese

ISBN-10: 9788771709902

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 1874 KB

BESKRIVELSE

OBS: BOOKS ON DEMAND UDGIVELSE Vidste du at ... der er undersøgelser, der viser, at du kan mindske generne i overgangsalderen ved at spise hormonstabiliserende kost, og at det er en fordel at starte allerede i slutningen af 20'erne/starten af 30'erne, da de første hormonsvingninger kan opstå dér? "Kvinde, optimér din kost" er skrevet til dig, der ønsker at sikre, at din krop får de næringsstoffer, den skal bruge for at skabe balance i hormonsystemet. Den er skrevet med tanke på, at maden skal være nem at tilberede i hverdagen, og på at hele familien skal have lyst til at spise den. Der er derfor lagt vægt på, at du med lidt planlægning kun skal bruge ca. 30 minutter på at tilberede et aftensmåltid til hverdag. "Kvinde, optimér din kost" er absolut ikke tænkt som en facitliste på, hvordan du skal leve og spise, men som en uundværlig kokebog for dig, der gerne vil give din krop det bedste af det bedste, som elsker mad, og som derfor ikke ønsker at gå på kompromis med hverken nydelse eller smag for at leve sundt. Bogen er helt uden løftede pegefingre, besværlige regler og restriktioner, men derimod fuld af inspiration. Retterne er skræddersyede til dig som kvinde, med de råvarer forskning viser, er ekstra gavnlige for din hormonbalance – dette uanset om du er 25 eller 70 år. Udover at være optimale for din hormonbalance, er retterne også yderst sunde, nærende og lette at fordøje – både for dig og din familie. Forordet er skrevet af Læge Søs Wollesen, der også har bidraget med info til mange af de uundværlige gode råd og fif, der er at finde i bogen. Ud over at være flittig brevkasseredaktør på ugebladet Femina og PSYKOLOGI er hun også en meget populær foredragsholder om bl.a. overgangsalderen og stofskiftet.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

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

Her til aften har jeg forsøgt mig med en opskrift på humus fra bogen "Kvinde, optimér din kost" af Sandra Pugliese. Jeg laver som regel altid et eller andet om ...

Som kvinde må du leve med og finde dig i de hormonelle forandringer der sker i kroppen. Til gengæld behøver du ikke at finde dig i de gener, forandringerne kan ...

KVINDE, OPTIMÉR DIN KOST

[Læs mere ...](#)