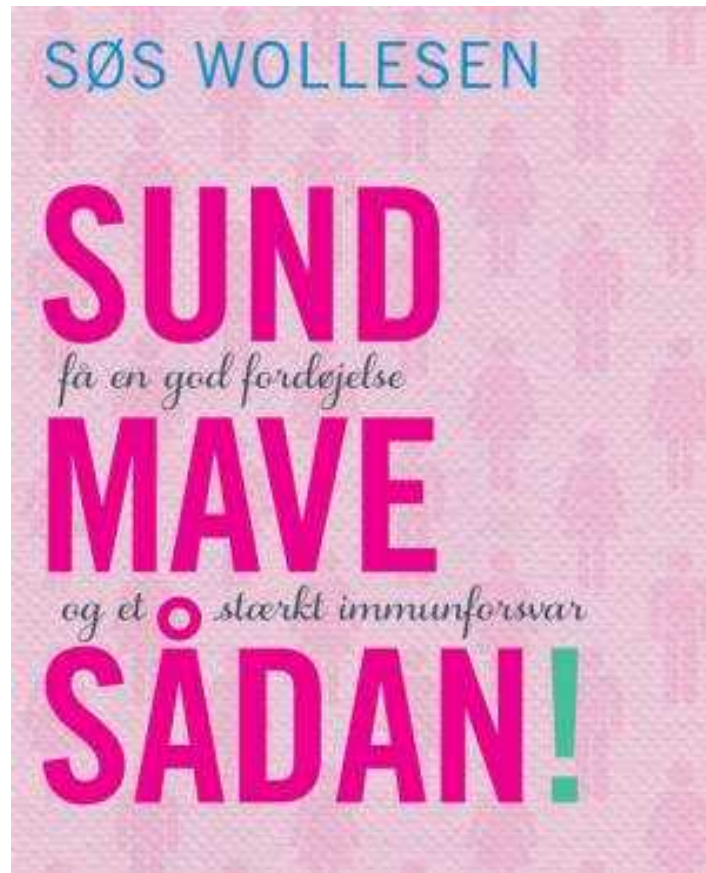


Sund mave sådan! PDF

Søs Wollesen



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



Forfatter: Søs Wollesen
ISBN-10: 9788712047728
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 1140 KB

BESKRIVELSE

Fordøjelsen er ikke et emne, vi taler højt om – men det burde vi måske, når nu 1,5 millioner danskere går rundt med fordøjelsesproblemer. Blandt andet har op mod hver anden kvinde kronisk oppustet mave, og hver femte henvendelse til lægen drejer sig om mavesmerter. Alle, der har prøvet det, kan skrive under på, at vrøvl med maven går ud over ens generelle velbefindende. Heldigvis er det ret nemt at få identificeret éns personlige maveproblem og få gjort noget ved det – én gang for alle. Og det tager kun seks uger! I Sund mave sådan! tager læge Søs Wollesen læserne med på en guidet tur gennem hele fordøjelsessystemet, og hun giver løsninger og lindring, uanset om man bøvler med hård, løs, stresset eller oppustet mave. Hun fortæller også, hvilken mad og drikke, der skaber ravage i fordøjelsen og hvilken, der understøtter en sund mave og et stærkt immunforsvar. Ud over nyttige oversigter og informative bokse indeholder bogen en 6 ugers kur, som læserne kan følge for at få en mave i balance. Til inspiration er der bag i bogen en lang stribe mavevenlige madopskrifter. God appetit – og rigtig god fordøjelse!

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Generelt medfører low FODMAP diet ikke mangel på næringsstoffer, vitaminer og mineraler. Det er dog med den forudsætning, at der spises en varieret kost.

I Sund mave sådan! -tager læge Søs Wollesen læserne med på en guidet tur gennem hele fordøjelsessystemet, og hun giver løsninger og lindring, uanset om man ...

Bog. Bogen Sund mave sådan er skrevet af lægen Søs Wollesen. 1,5 millioner danskere dør med fordøjelsesproblemer. Alle, der har prøvet det, kan skrive under ...

SUND MAVE SÅDAN!

[Læs mere ...](#)