

Spis tarmen sund og tab dig PDF

Stine Junge Albrechtsen



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



DOWNLOAD PDF

Forfatter: Stine Junge Albrechtsen

ISBN-10: 9788702249958

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 1974 KB

BESKRIVELSE

Forandre din tarmflora på 48 timer og bliv slank. I *Spis tarmen sund* og tab dig får du opskriften på et effektivt vægttab, der gør underværker for din tarmflora, så du efter vægttabet kan blive ved med at holde vægten. De omkring 50 billioner bakterier, som lever i dine tarme, kan ikke alene påvirke dine følelser og tanker; de kan også påvirke din vægt, så du oplever, at det er umuligt at smide de overflødige kilo. Men med en overvejende grøn kost kan du på 48 timer ændre dine tarmbakterier, og hvad de producerer af stoffer. Derved kan du få et mikrobiom, som producerer hormoner, der hjælper dig med at smide de overflødige kilo. Stine Junge Albrechtsen er klinisk diætist med mange års erfaring inden for vægttab og tarmlidelser. I *Spis tarmen sund* og tab dig forener hun begge specialer og giver dig en bog med 50 lækre og næringsbereggede opskrifter samt en overskuelig plan for dit vægttab. Reglerne er enkle: Spis fiberrigt og grønt suppleret med gode fedtstoffer og probiotiske fødevarer. Det vil gøre din tarmflora sund, sikre dig et vægttab og give dig en glad, flad mave.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Meningen med livet er, når vi pludselig standser op og finder det forjagede liv tomt, trist og meningsløst og på ny bliver forenet med Gud, svarer åndelig ...

Der er indkøbt 30 eks. af bogen Hvad er meningen? - mærker - til fællessamlingen af Anna Karlskov Skyggebjerg. Read More . 5. februar 2018. Barske brødre ...

SPIS TARMEN SUND OG TAB DIG

[Læs mere ...](#)