

Søgeord: download 21 helbredende dage med antiinflammatorisk kost pdf bog, 21 helbredende dage med antiinflammatorisk kost mobi, 21 helbredende dage med antiinflammatorisk kost epub online gratis, 21 helbredende dage med antiinflammatorisk kost torrent, 21 helbredende dage med antiinflammatorisk kost læses online, digitaliseret 21 helbredende dage med antiinflammatorisk kost pdf

---

## 21 helbredende dage med antiinflammatorisk kost PDF

Louise Bruun



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



Forfatter: Louise Bruun  
ISBN-10: 9788740030860  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 2490 KB

## BESKRIVELSE

Få styr på blodsukker, fordøjelse, kolesterol og blodtryk med antiinflammatorisk kost. Er du klar til den store forvandling? På blot 21 dage kan du opbygge det stærkeste forsvar mod kroppens usynlige fjende nr. 1: Den farlige inflammation, der udover tidlig ældning er medvirkende årsag til en række af de gener og sygdomme, mange af os slås med. I deres nye bog fortæller læge Jerk W. Langer og ernæringsterapeut Louise Bruun om de små betændelsestilstande, som inflammation efterlader i din krop, og som på sigt kan være med til at forårsage reelle sygdomme som fx diabetes 2, forhøjet kolesterol og forhøjet blodtryk. Og de giver dig opskriften på, hvordan du bekæmper inflammation med lækker antiinflammatorisk mad og kloge valg i hverdagen. Med en antiinflammatorisk livsstil vil du, udover at forebygge sygdomme, dæmpe eventuelle allergier, præstere og huske bedre og ikke mindst se yngre ud. Du vil ganske enkelt blive sund og glad både indvendig og udvendig. Jerk og Louise er pionerer inden for arbejdet med antiinflammatorisk livsstil, og bogen kombinerer den nyeste forskning med deres praktiske erfaringer fra de mange danskere, som de allerede har hjulpet til et bedre liv.

**HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

21 Helbredende Dage ... antiinflammatorisk kost og livsstil. ... Den tidligere model Renée Toft Simonsen er gået i gang med en ny diæt, ...

LOUISE BRUUN & JERK W. LANGER. 21 helbredende dage. med antiinflammatorisk kost ' Spis dig t bedre fordøjelse, stabilt blodsukker og mere energi '

21 helbredende dage med antiinflammatorisk kost (bog) af forfatteren Jerk Langer og Louise Bruun | Krop og sind div. | Få styr på blodsukker, fordøjelse ...

## **21 HELBREDENDE DAGE MED ANTIINFLAMMATORISK KOST**

[Læs mere ...](#)