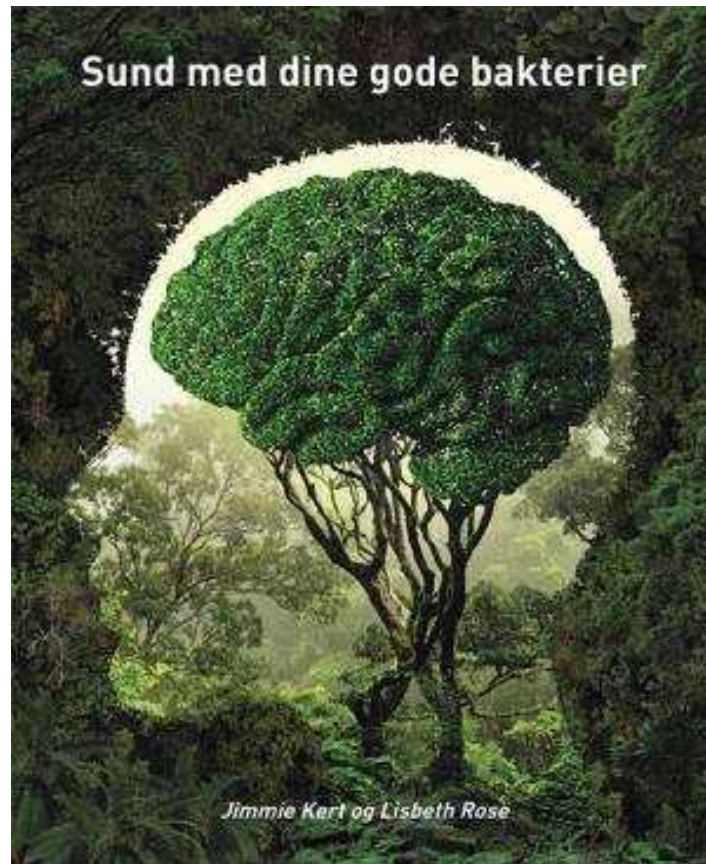


Sund med dine gode bakterier PDF

Jimmie Kert



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



Forfatter: Jimmie Kert
ISBN-10: 9788798634324
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 4798 KB

BESKRIVELSE

”Sund med dine gode bakterier” er en bog for dig, som gerne vil styrke dit helbred og leve i en sund balance. Vidste du, at der er 10 gange så mange bakterier i din krop, som du selv har celler? Du lever altså i en symbiose med dine bakterier. Hvis dine bakterier virker positivt sammen med dig er du sund, virker de ikke positivt med dig bliver du syg. Din bakteriebalance er derfor afgørende for, om du bliver syg af en kronisk lidelse, men kan også bestemme, at du kan få det bedre, hvis du allerede er kronisk syg. Du kan i høj grad selv påvirke din bakteriebalance, dels gennem din kost, men også på mange andre måder. Denne bog introducerer derfor begrebet ”probiotisk livsstil”. Det står for alle de samlede faktorer, der er til at opnå og opretholde en positiv bakteriebalance, og dermed et sundt helbred. Bogen giver dig en forståelse for, hvorfor bakterierne er så betydningsfulde for kroppen. Den vil også guide og motivere dig til at ændre levevaner, ikke mindst kostvaner. Bogen henvender sig til alle, der er interesserede i sundhed, på privat niveau, eller på professionelt niveau. Sammenhængen mellem mennesker og bakterier og om de sygdomme, der opstår ved en ubalance i kroppen, forklares på en enkel måde uden at gå i detaljer. Du vil blive inspireret til en ændret livsstil uden løftet pegefinger og egentlig diæt. Konkret er der forslag til, hvordan du bibringer din daglige kost et nødvendigt tilskud af gavnlige bakterier, også i en travl hverdag. ”Sund med dine gode bakterier” er skrevet af lægerne Jimmie Kert og Lisbeth Rose, som har taget udgangspunkt i egne helbredsproblemer. Flere års research og arbejde med emnet, samt en omlægning af levestil, har lagt grunden til denne nytænkende bog.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Køb abonnement på dine ... Alamy Bliv gode venner med din tarm Sund ... en række gode bakterier, der hjælper med at holde maven sund ved at skabe en ...

Selv uden en pille med gode bakterier for tarmene er det ret simpelt at ... bakterierne i dem og hvordan du selv kan booste dine tarmbakterier i Sundhedsmagasinet på ...

Gode bakterier udgør også en del af vores kost. ... Sund fornuft - Det kan ikke siges ... Tør dine børns legetøj af med en våd klud med sæbe engang imellem.

SUND MED DINE GODE BAKTERIER

[Læs mere ...](#)