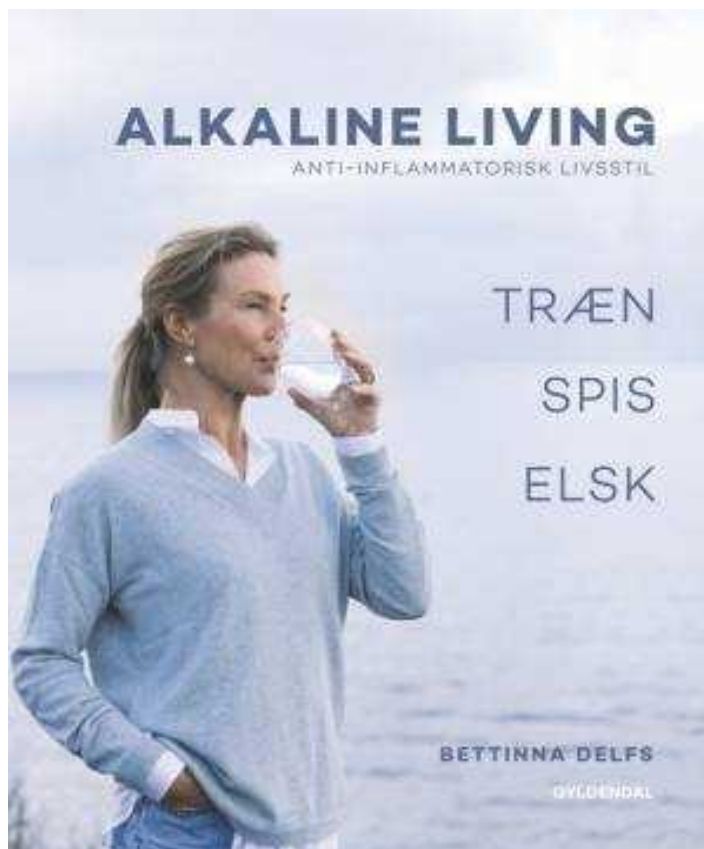


Søgeord: download Alkaline Living - Anti-inflammatorisk livsstil pdf bøg, Alkaline Living - Anti-inflammatorisk livsstil mobi, Alkaline Living - Anti-inflammatorisk livsstil epub online gratis, Alkaline Living - Anti-inflammatorisk livsstil torrent, Alkaline Living - Anti-inflammatorisk livsstil læses online, digitaliseret Alkaline Living - Anti-inflammatorisk livsstil pdf

Alkaline Living - Anti-inflammatorisk livsstil PDF

Bettinna Laxholm Delfs



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



Forfatter: Bettinna Laxholm Delfs

ISBN-10: 9788702241280

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 1461 KB

BESKRIVELSE

En enkel guide til et sundt liv! Alkaline lyder måske fremmed, men vil du være glad, veltilpas og fuld af energi, være sund, slank og blive gammel uden at være syg, så er denne bog i den grad værd at se nærmere på. Alkaline betyder basisk, og ALKALINE LIVING handler om at spise og leve på en måde, som holder din krop og dens cellevæv i balance og fri for unødvendig syre. Gevinsten er, at du på alle måder bliver den sundeste, gladeste og smukkeste udgave af dig selv, at du føler dig yngre, har overskud, energi og sover som en sten. I ALKALINE LIVING får du opskriften på, hvordan du tilrettelægger kost, motion og dagligdag, så den bliver mindre syredannende og mere basisk. Ligner din hverdag de fleste danskeres, er du nemlig alt for sur. Og for meget syre i kroppen går ud over blodtryk, humør, stressniveau, hud, energi og fordøjelse, ligesom det svækker dit immunforsvar og øger risikoen for infektioner og livsstilssygdomme. Holder du til gengæld din krop let basisk, giver du dine celler de allerbedste livsbetingelser, og derfor vil en basisk livsstil påvirke dit liv positivt på et utal af måder. Lige fra måden, du spiser, tænker, føler og lader dig stresse på, til måden du bevæger dig og trækker vejret på. Og den gode nyhed er, at små ændringer i din livsstil er nok til at gøre en forskel. Glæd dig til lækre opskrifter, blid træning og gode råd om livsstil, søvn, fordøjelse og antiage, der er nemme at tilpasse netop din hverdag. BETTINNA LAXHOLM DELFS er bevægelsespædagog, kostvejleder og livsstilscoach og har i 30 år guidet mennesker til en sundere livsstil og mere glæde og velvære i hverdagen. Hun er Master i NLP, EFT-terapeut, META-Health Master mm. og har udviklet det holistiske træningssystem Body Balance.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Hos os kan du finde Alkaline living og en masse andre bøger til en god pris. Lige nu: ... Alkaline living - antiinflammatorisk livsstil - træne, spise, elske af .

En enkel guide til et sundt liv! Alkaline lyder måske fremmed, men vil du være glad, veltilpas og fuld af energi, være sund, slank og blive gammel uden at være ...

Samtidig praktiseres den basiske livsstil, efter min bog ALKALINE LIVING ANTI-INFLAMMATORIS LIVSSTIL - TRÆN - SPIS - ELSK, og samtidig virker livsstilen meget forry.

ALKALINE LIVING - ANTI-INFLAMMATORISK LIVSSTIL

[Læs mere ...](#)