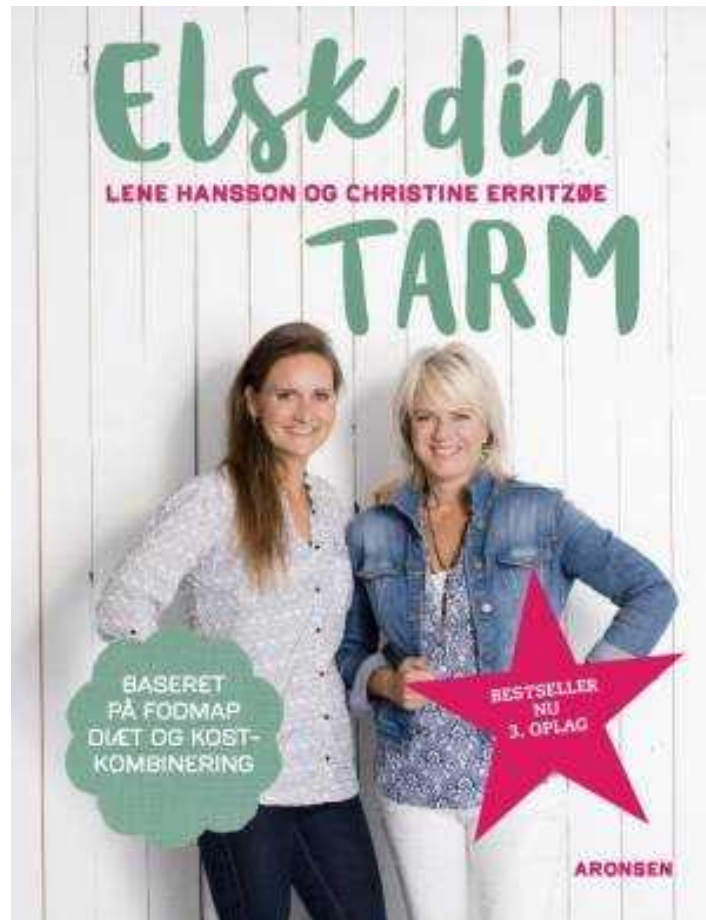


Elsk din tarm PDF

Lene Hansson



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



Forfatter: Lene Hansson
ISBN-10: 9788793338081
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 3200 KB

BESKRIVELSE

BESTSELLER Kendt fra GO' morgen Danmark Fordøjelse skal være en fornøjelse! 10% af os ha problemer med vores fordøjelse. Er du en af dem og har du ofte luft i maven? Forstoppelse? Eller andre udfordringer med din fordøjelse? Bogen bygger på tre redskaber til en bedre fordøjelse: FODMAP-diæten - et australsk kostsystem, der udelukker visse fødevarer i en periode. Kostkombinering - et system, der adskiller protein og stivelse. MetaSundhed - et redskab du kan bruge til at forstå, hvordan uforløste følelser påvirker blandt andet din fordøjelse. "Elsk din tarm" giver dig en række konkrete værktøjer til at få fordøjelsen til at fungere og til at få bedre balance i både krop og psyke. ELSK DIN TARM indeholder også 40 helt nye opskrifter. Lene Hansson og Christine Erritzøe har selv haft problemer med deres fordøjelse igennem mange år. Læs deres historie i ELSK DIN TARM.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Lene Hansson: Din tarm er afgørende for din sundhed SMS. reaktioner. OK. Her får du Lene Hanssons ugentlige klumme, samt gratis opskrift og sundhedstips.

Se billigste Elsk din tarm 2: en 4-ugers arbejdsbog - uge for uge, Hæfte Laveste pris kr. 171,- blandt 14 butikker Se anmeldelser ☆ og sammenlign med andre ...

På SAXO.com har vi ufatteligt mange gode bøger at vælge imellem. Hos os kan du finde Elsk din tarm og en masse andre bøger til en god pris.

ELSK DIN TARM

[Læs mere ...](#)