

Spis dig glad PDF

Marianne Fjordgård



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



Forfatter: Marianne Fjordgård

ISBN-10: 9788777281297

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 2138 KB

BESKRIVELSE

Det positive i denne bog er, at vi altid selv kan gøre en indsats. I stedet for at lade sig behandle og være passiv i sygdomsprocessen, kan vi vælge at tage aktiv del i sundhedsprocessen. Bestemte madvarer og sammensætningen af vores måltider, danner de samme processer i hjernen som lykkepiller og anden nervemedicin. Kostfaktorer, vitamin- og mineralmangel er ofte oversete årsager til depression.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Spis dig Glad er Værftet restaurant & bar's medlemsklub - Du kan også være med. Kortet er helt GRATIS - og du får point hver gang du spiser eller handler.

Sådan spiser du dig glad Det lyder næsten for godt til at være sandt, men jo, du kan faktisk blive i bedre humør af at spise en bestemt slags mad.

D. 24. april 2013 udkom min første bog LCHF - SPIS DIG MÆT & GLAD i samarbejde med Politiken Forlag. Den har siden solgt i over 100.000 eksemplarer og er ...

SPIS DIG GLAD

[Læs mere ...](#)