

KOSTmetologisk ernæring PDF

Lene Dyrvig Nielsen



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



Forfatter: Lene Dyrvig Nielsen

ISBN-10: 9788793430808

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 3317 KB

BESKRIVELSE

Ønsker du en smuk og strålende hud, skal du arbejde dér, hvor cremer ikke kan trænge ned. I KOSTmetologisk ernæring er løsningen at spise en kost, der giver sunde hudceller og en smuk hud – på kun 28 dage. Få en grundlæggende viden om hudens opbygning og nedbrydning, samt hvilke faktorer der har betydning for vores hud og sundhed i forhold til anti-age, psoriasis og akne. I KOSTmetologisk ernæring beskrives de forskellige kostformer ved hvert enkelt hudproblem. Bliv klogere på hormonernes betydning og tarmens indflydelse på huden, samt de forskellige næringsstoffer, vitaminer og mineraler i forhold til at spise sig fri for rynker, psoriasis og akne. Opskrifterne i bogen er inspirerende, farverige og nemme at tilberede. Det er KOSTmetologiske retter, der mætter og holder dit blodsukker stabilt igennem hele dagen. Som bonus giver maden ikke kun en smuk hud, men også en flad talje og øget sundhed. Til hvert hudproblem gives der bud på en ugeplan, indeholdende opskrifter til alle dagens hovedmåltider, samt forslag til mellemmåltider og motion, der passer til hvert hudproblem. Om forfatteren Lene Dyrvig Nielsen er uddannet professionsbachelor i ernæring og sundhed med speciale i sundhedsfremme, forebyggelse og formidling og er desuden lægeeksamineret kosmetolog. I bogen har hun kombineret viden og erfaringer fra begge fagområder i konceptet 'KOSTmetologisk ernæring', hvor problematiske hudtilstande afhjælpes via kosten. Lene arbejder ud fra en evidensbaseret tilgang og vejleder klienter i sin klinik og via nettet som Danmarks første online-kosmetolog.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Ønsker du en smuk og strålende hud, skal du arbejde dér, hvor cremer ikke kan trænge ned. I KOSTmetologisk ernæring er løsningen at spise en kost, der giver ...

Se billigste KOSTmetologisk ernæring: Spis dig fri for rynker, psoriasis og akne, Hardback Laveste pris kr. 179,- blandt 12 butikker Se anmeldelser ☆ og ...

KOSTmetologisk ernæring. Ebog 169,95 DKK. Vis flere (-35) Shop Giv et gavekort; Bøger; Forfattere; Skoletilbehør; Kontorartikler; Spil; Hobby; Gaver ...

KOSTMETOLOGISK ERNÆRING

[Læs mere ...](#)