

Sund mad til kloge tarme PDF

Michael Mosley



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



Forfatter: Michael Mosley
ISBN-10: 9788740044300
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 1117 KB

BESKRIVELSE

Din tarm er forbløffende intelligent. Den indeholder millioner af nerveceller lige til dem, du har i hjernen, og er hjemsted for en hel hær af mikroskopiske bakterier, der har kæmpe stor indflydelse på dit humør, din vægt og dit immunsystem. Dit mikrobiom, kaldes dette vigtige kraftcenter i din krop, og med denne bog i hånden får du nu enestående muligheder for at styre dit mikrobiom og dit liv i præcis den retning, du ønsker - med noget så skønt som helt naturlige madvarer. Du skal bare lære at fodre de gode, sundhedsfremmende bakterier i din tarm og udsulte deres fjender, der truer dit velbefindende. Tag med den britiske læge og BBC-journalist Michael Mosley på opdagelsesrejse ind i dit tarmsystem og få de skræmmende facts om, hvordan usund mad og for meget antibiotika truer med at udslette vores gode bakterier, og konsekvenserne af det: Et boom i moderne livsstilssygdomme som allergi, fødevareintolerancer, diabetes, depression og overvægt. Heldigvis får du også modgiften. Mosley giver dig de nyeste videnskabeligt dokumenterede metoder til at få styr på suget efter sukker og andre former for usund mad i alt for store mængder. Hvordan du opnår mere energi og bedre humør i hverdagen – og større modstandskraft over for livsstilssygdomme, som dine små venner i tarmsystemet på snedigste vis kan beskytte dig mod, hvis du forkæler dem på rette vis. I Sund mad til kloge tarme kan du også møde danske kvinder, der på bare fire uger skabte revolution i deres mikrobiom ved at spise de gode tarmbakteriers livretter - og blev belønnet med et velvære helt uden sidestykke og et imponerende vægttab i samme hug. Bogen er spækket med de lækreste, tarmbakterievenlige opskrifter, kostplaner, tjeklister og tips. Kort sagt alle de redskaber, du har brug for, hvis du vil skabe positiv forvandling i din tarm og ændre dine spisevaner en gang for alle

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Sund mad til kloge tarme Tag med den britiske læge og BBC-journalist Michael Mosley på opdagelsesrejse ind i dit tarmsystem.

Din tarm er forbløffende intelligent. Den indeholder millioner af nerveceller lige til dem, du har i hjernen, og er hjemsted for en hel hær af mikroskopiske ...

Se billigste Sund mad til kloge tarme, E-bog Laveste pris kr. 136,- blandt 15 butikker Se anmeldelser ☆ og sammenlign med andre Bøger før du køber - Se priser!

SUND MAD TIL KLOGE TARME

[Læs mere ...](#)