

Få styr på dit stofskifte PDF

Else Marie Juhl Thomsen



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



Forfatter: Else Marie Juhl Thomsen

ISBN-10: 9788740022957

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 3638 KB

BESKRIVELSE

Mange danskere har problemer med stofskiftet. Det giver en række symptomer, som kan afhjælpes med de gode råd i denne bog af to danske eksperter. Er du træt og drænet for energi? Har du kun overskud til at gøre det mest nødvendige, og har du svært ved at overskue tingene og bliver let ked af det? Føles dit hoved som en candyfloss, kan du ikke huske fra næse til mund, og har du svært ved at koncentrere dig? Har du fået vægtproblemer, og er din hud blevet slap og løs, og håret tyndt og skørt? Er dine muskler trætte og ømme? Har man flere af disse ubehagelige symptomer, kan det være et tegn på, at stofskiftet er i ubalance. Denne bog hjælper med at gå bagom symptomerne og finde årsagen. Den forklarer, hvordan man bliver diagnosticeret, og hvor man får hjælp og vejledning. Men ikke mindst beskriver den, hvad man selv helt konkret kan gøre for at få stofskiftet tilbage i balance igen. Få styr på dit stofskifte giver i otte trin viden, inspiration og konkrete værktøjer til at sammensætte og gennemføre en individuelt tilpasset behandlingsstrategi, så man igen kan få energi og overskud i hverdagen. Bogen bygger på anerkendt evidens- og erfaringsbaseret forskning med den nyeste viden og er fyldt med inspiration, eksempler, tests og øvelser. Den henvender sig til alle, uanset om man har højt eller lavt stofskifte, er diagnosticeret eller blot har en fornemmelse af, at stofskiftet er ude af balance. Bogens behandlingsstrategi tager udgangspunkt i naturlig behandling, men bygger bro til konventionel behandling og kan således kombineres med stofskiftemedicin.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Forfatter: Else Marie Juhl Thomsen, Titel: Få styr på dit stofskifte, Pris: 209,95 kr., Kategori: Bøger, Format: Indbundet

Få Styr På Dit Stofskifte bog: Mange danskere har problemer med stofskiftet. Det giver en række symptomer, som kan afhjælpes med de gode råd i denne...

Enhed: IU/ml Kort sagt ... min rejse i fugleperspektiv. Hvis jeg kort skal forklare, hvordan jeg har fået styr på mit stofskifte, har det handlet om følgende:

FÅ STYR PÅ DIT STOFSKIFTE

[Læs mere ...](#)