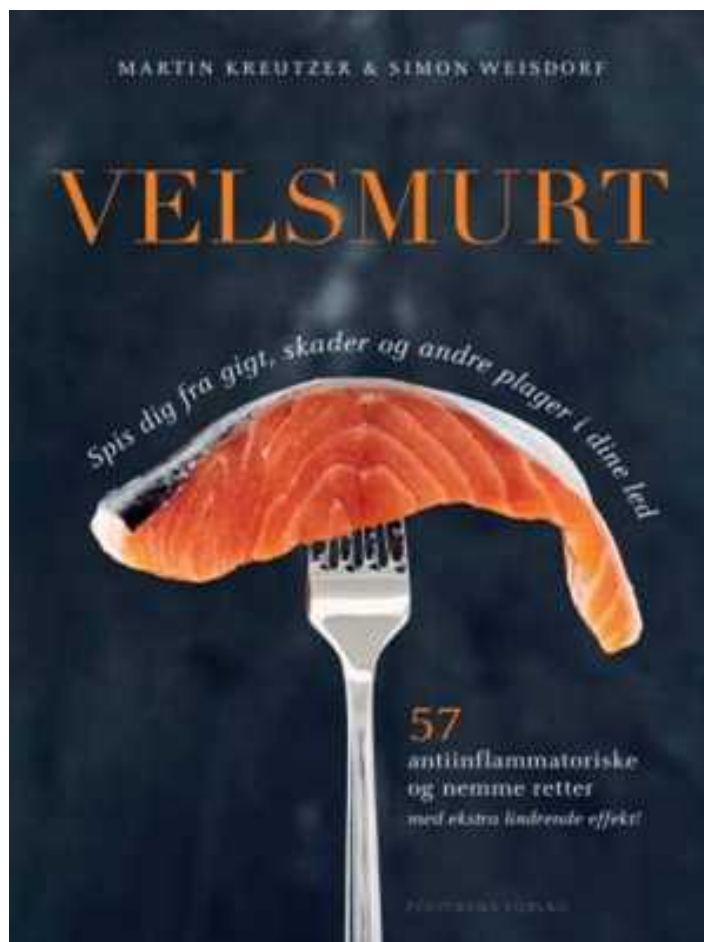


## **Velsmurt PDF**

**Martin Kreutzer**



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



Forfatter: Martin Kreutzer

ISBN-10: 9788740044492

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 1925 KB

## BESKRIVELSE

Denne bog er godt nyt for 1,5 millioner danskere, der hver dag står med valget: smerter eller medicin. Nemlig de 700.000 danskere, der plages af gigt, og de ca. 800.000, der døjer med skader i deres led. Bogen er Danmarks første anti-inflammatoriske manual til, hvordan man holder sine led velsmurte og smertefri med helt naturlige midler. Især nem og lækker mad, der virkelig kan mærkes i leddene. Bag bogen står kost- og livstilsvejleder Martin Kreutzer, der tidligere har skrevet to bestsellere om anti-inflammatorisk kost. I årenes løb har Martin hjulpet hundredvis af mennesker med gigtsygdomme, der udspringer af inflammation, dvs. en kronisk betændelsestilstand, der giver ømme og stive led. Han har også fået skadede atleter på alle ambitionsniveauer tilbage på sporet igen med anti-inflammatorisk kost i kraftige doser. Gigt påvirker hver anden 40-årig og stort set alle over 60 år. Skader kan ramme i alle aldre, men bliver sværere at få bugt med, når man kommer op i årene. Men ny forskning viser, at mange ledproblemer kan dæmpes og holdes i bero, hvis man spiser en række helt bestemte madvarer – og skruer ned for andre. Bogen giver klar besked om, hvilke madvarer der mest effektivt sikrer kroppens frie bevægelighed og gør det let for læseren at nå op på de rette doser med nemme madopskrifter, der har den helt perfekte sammensætning. Opskrifterne, der har større anti-inflammatorisk helingskraft end alle tidligere bøger om inflammation, er komponeret af Simon Weisdorf, mad- og sundhedsentusiasten bag det nye, succes-site [cookingclub.dk](http://cookingclub.dk), der når ud til flere hundrede tusind danskere. Bogen giver også gode råd om, hvordan man gavner leddene maksimalt med forskellige former for træning og ved at tage hånd om udfordringer som stress og søvn.

**HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Fodboldformand, Rikke Nielsen, og kasserer, Lis Krogstrup, fra Gylling Boldklub er her flankeret af repræsentanter fra sidste års vinderklub, Seest Boldklub, og ...

Hent 10 stykker frisksmurt smørrebrød hos MENY på Hjallesevej og sæt frokost på bordet i en fart

Hent 10 stykker frisksmurt smørrebrød hos MENY på Hjallesevej og sæt frokost på bordet i en fart

## VELSMURT

[Læs mere ...](#)