

Hedeturen går til køkkenet PDF

Søs Wollesen



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



DOWNLOAD PDF

Forfatter: Søs Wollesen
ISBN-10: 9788740007398
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 3298 KB

BESKRIVELSE

Hedeturen går til køkkenet - 96 opskrifter, der kan befri dig fra overgangsalderens gener Overgangsalderen behøver ikke blive tilbragt i et frådende hormonhav af generende hede- og svedeture, humørsvingninger, hovedpine, træthed og vægtstigning. Ved hjælp af kost og livsstilsændringer kan vi selv gøre meget for at afhjælpe symptomer og gener. Hedeturen går til køkkenet er fyldt med lækre og indbydende opskrifter med ingredienser, der med dokumenteret effekt kan reducere de klassiske symptomer og gener forbundet med overgangsalderen. En kort introduktion beskriver de kropslige og mentale forandringer, der sker i forbindelse med overgangsalderen, og hvordan vi selv kan være med til at påvirke vores hormonbalance gennem den mad, vi spiser. Bogens opskrifter dækker alle dagens måltider og indeholder foruden morgenmad, frokost og aftensmad, power tinkturer og tonics samt en 6-ugers symptomlindrende superkur. Til hver opskrift er knyttet et symptombarometer, der viser, hvilke gener netop denne opskrift er særlig god til at lindre. Ligeledes bliver opskriftens nøgleingredienser beskrevet; hvad de indeholder, og hvordan de påvirker kroppen. Opskrifterne er udviklet i et samarbejde mellem læge og alternativ behandler, Søs Wollesen, ernæringsterapeut og kokebogsforfatter, Louise Bruun og zoneterapeut og kok, Birdie Bjerregaard. Om forfatterne Søs Wollesen er forfatter, læge, zoneterapeut, akupunktør og psykoterapeut. Hun underviser, holder foredrag og skriver om kosttilskud og sundhed i Psykologi, og har lægebrevkasse i Femina. Louise Bruun er uddannet ernæringsterapeut, livsstilscoach og personlig træner. Derudover forfatter til kokebøgerne "Lækkermad" og "Lykkemad". Birdie Bjerregaard er tidligere senior chefredaktør i DR. Hun er eksamineret zoneterapeut og har en fortid som kok i Cranks. Hedeturen går til køkkenet er en opfølger til Søs Wollesens bog Fri mig for flere hedeture, der udkommer på Politikens Forlag september 2012.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Med den nye bog "Hedeturen går til køkkenet", får du 96 opskrifter, der kan befri dig fra mange af overgangsalderens gener, lette hede- og svedeturene, dæmpe ...

Læs om Hedeturen går til køkkenet af Søs Wollesen - 96 opskrifter, der kan befri dig fra overgangsalderens gener - igen en bog fra danske antikvariat [www ...](http://www.danskeantikvariat.dk)

hedeturen går til køkkenet. 96 opskrifter der kan , søs wollesen, louse bruun og bidie bjerregaard, emne: mad og vin, hedeturen går til køkkenet. 96

HEDETUREN GÅR TIL KØKKENET

[Læs mere ...](#)