

Tarme i topform PDF

Majbrit Louring Engell



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



DOWNLOAD PDF

Forfatter: Majbrit Louring Engell

ISBN-10: 9788740033809

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 1574 KB

BESKRIVELSE

Nyser du bare ved tanken om et birketræ, eller har du svært ved at knappe bukserne efter frokostpausen, og føler du dig energiforladt og trist? Måske fodrer du bare de forkerte bakterier. Inde i din tarm bor omkring 100 billioner bakterier side om side. Bakterier, som de seneste år i stigende grad har droppet deres anonyme tilværelse og er trådt frem i rampelyset. Meget tyder nemlig på, at de styrer både dit taljemål, dit immunforsvar – og sågar dine tanker. Denne bog giver dig den ultimative guide til, hvordan du med få anstrengelser og helt almindelig mad kan forkæle de tarmbakterier, der arbejder med dig, og gøre livet surt for de bakterier, der modarbejder dig. Resultatet er en stærk tarmslimhinde, der kan optage flere vitaminer, regulere dit blodsukker og din vægt, sende feel good signaler til din hjerne og holde skadelige bakterier i skak. For at gøre det let for dig at fremtrylle den tarmvenlige mad har forfatterne til bogen kreeret 60 skønne opskrifter, der alle er baseret på helt naturlige råvarer. Du får inspiration til alt fra sund morgenmad til frokost på farten, mættende middagsretter og lette lækkerier. Kostprincipperne tager udgangspunkt i den nyeste forskning på området og er grønne, grove og glutenfri. Velbekomme!

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Forlaget skriver: Nyser du bare ved tanken om et birketræ, eller har du svært ved at knappe bukserne efter frokostpausen, og føler du dig energiforladt og trist?

Nyser du bare ved tanken om et birketræ, eller har du svært ved at knappe bukserne efter frokostpausen, og føler du dig energiforladt og trist? Måske fodrer du

I FORM udgiver sammen med Politikens forlag bogen TARME I TOPFORM Cookiepolitik Din ... kreere en bog, der får din tarm i topform. ...

TARME I TOPFORM

[Læs mere ...](#)