

Tags: Hormonbibeln : hormonoptimering för den moderna människan e-bok apple; Hormonbibeln : hormonoptimering för den moderna människan las online bok; Hormonbibeln : hormonoptimering för den moderna människan MOBI download; Hormonbibeln : hormonoptimering för den moderna människan bok pdf svenska; Hormonbibeln : hormonoptimering för den moderna människan epub books download; Hormonbibeln : hormonoptimering för den moderna människan ladda ner pdf e-bok

Hormonbibeln : hormonoptimering för den moderna människan PDF E-BOK

Martina Johansson



Författare: Martina Johansson

ISBN-10: 9789163615009

Språk: Svenska

Filstorlek: 3145 KB

BESKRIVNING

Våra hormoner styr inte bara om vi blir kvinnor eller män, de styr hela vår personlighet och individuella karaktärsdrag. De styr var någonstans på kroppen som fettet sätter sig, hur vi mår, hur länge vi sover och hur gamla vi blir. Genom att kartlägga ett par av de mest grundläggande hormonerna kan vi få en mer djuplodande förståelse för vårt beteende, humör och hälsa och också få makten att påverka det i en mer önskvärd riktning. I hormonbibeln beskriver omfattande hur kroppens celler kommunicerar med varandra genom att regelbundet reglera hormonnivåerna, som i tät förbindelse med hjärnans signalsubstanser samverkar i en lång rad kedjereaktioner. Vi behöver inte vara offer för våra egna genetiska set-ups, utan kan påverka hur vi mår genom enkla medel som inkluderar kost, träning, tillskott och även beteendeförändringar. I den här boken får du veta hur. Martina Johansson är civilingenjör i bioteknik och biofysik från Chalmers som brinner för hälsa och välmående. Sedan ett par år tillbaka har kroppens tillverkning, utsöndring och påverkan av hormoner varit ett stort intresse och forskningsområde, och det är med denna kunskap som grund som Hormonbibeln har vuxit fram. Martina har en av Sveriges mest välbesökta hälsobloggar, highfatfitness.net, där hon bloggar om kost, träning och hälsa.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Hormonbibeln - Jönköpings bibliotek och Stadsarkivet

Beskrivning. När Martina Johansson 2014 kom ut med boken "Hormonbibeln Hormonoptimering för den moderna människan" blev den väldigt uppmärksammasad.

Bokhyllan: "Hormonbibeln" av Martina Johansson

När Martina Johansson 2014 kom ut med boken "Hormonbibeln Hormonoptimering för den moderna människan" blev den väldigt uppmärksammasad. Det blev också väldigt ...

Hormonbibeln : hormonopti... | Johansson, Martina | 108 SEK

Uppdaterad personuppgiftspolicy och användning av kakor. Nytt regelverk för behandling av personuppgifter (GDPR) träder i kraft 25 maj 2018. Vi har därför gått ...

HORMONBIBELN : HORMONOPTIMERING FÖR DEN MODERNA MÄNNISKAN

LÄS MER