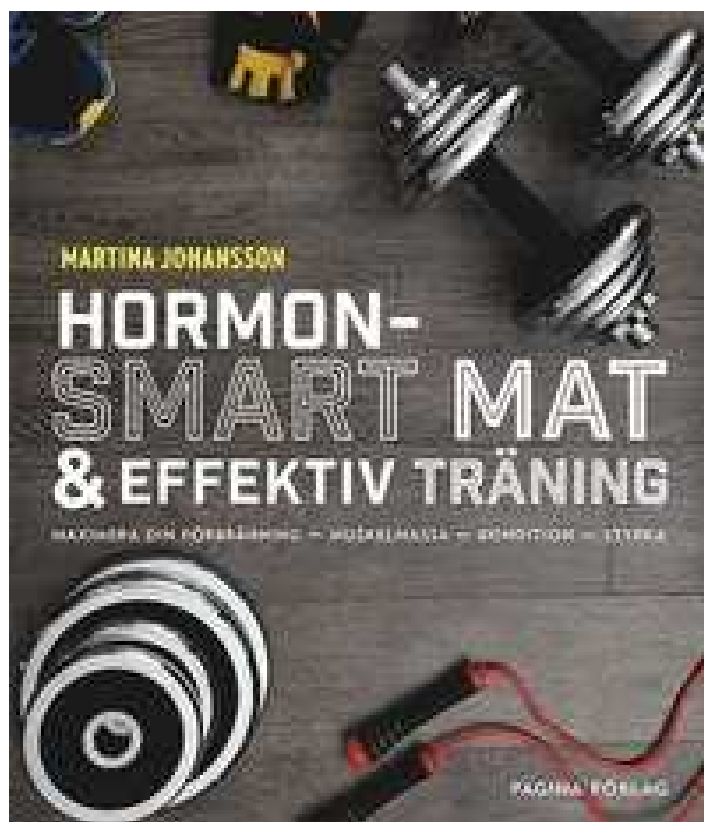


Tags: Hormonsmart mat och effektiv träning ladda ner pdf e-bok; Hormonsmart mat och effektiv träning las online bok; Hormonsmart mat och effektiv träning bok pdf svenska; Hormonsmart mat och effektiv träning e-bok apple; Hormonsmart mat och effektiv träning epub books download; Hormonsmart mat och effektiv träning MOBI download

Hormonsmart mat och effektiv träning PDF E-BOK

Martina Johansson



Författare: Martina Johansson

ISBN-10: 9789163611674

Språk: Svenska

Filstorlek: 1293 KB

BESKRIVNING

VILL DU VISA UPP EN KLOCKREN TVÄTTBRÄDA PÅ STRANDEN I SOMMAR? HAR SLAGIT VAD MED DINA KOMPISAR OM ATT STÄLLA UPP I ETT MARATON? HAR DU FÅ NOG AV DALLRIGA ÖVERARMAR OCH GROPIGA LÅR? ÄR DU REDO ATT BYGGA MUSKLER ÄN NÅGONSIN TIDIGARE OCH FÅ TRÄNINGRESULTAT SOM VERKLIGEN SY

Allt det här och mer därtill går biofysikern Martina Johansson igenom i denna faktsäckade bok, vars genomgående tema är hur man hormonoptimerar sin kost och effektiviserar träningen. Här får du en underliggande förståelse för varför en viss diet eller träningsform fungerar för just dig och din kroppstyp, samt hur du uppnår både snabba och hållbara resultat. VAD MENAS MED HORMONSMART? Vår tarmar och bakterierna som lever däri har ett enormt inflytande över vår vikt- och hälsostatus. Det är vetenskapligt bevisat att överviktiga personer har en markant annorlunda bakteriesammansättning än normalviktiga. Mag- och tarmkanalen är säte för den största hormontillverkningen i kroppen och det är också därifrån de flesta hormoner utsöndras. Med hjälp av rätt kost kan man hormonoptimera sitt tarmsystem och därmed förbättra sina viktresultat. MARTINA JOHANSSON är civilingenjör i bioteknik och biofysik som brinner för hälsa och välmående. På sin välbesökta blogg, martinajohansson.se, skriver hon med ett vetenskapligt synsätt om hur man kan må bättre med hjälp av en hormonsmart kost som reglerar mag- och tarmsystemet, samt om metodisk styrketräning. Martina har tidigare skrivit böckerna Fettfrälst, Hormonbibeln, Magstarkt och Beroendehjärnan.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Hormonsmart mat och effektiv träning - omve.howtoloseweight.se

Hej Martina! Vill bara ge ett stort tack för att du skrev Hormonsmart mat och effektiv träning. Hittade den på Akademibokhandeln, köpte den och är nu inne på ...

Hormonsmart kost och effektiv träning - forum.kostdoktorn.se

Jag har nyligen beställt hem två av hennes böcker som handlar om hormoner och har börjat med att läsa Hormonsmart mat & effektiv träning. ... och mat eller ...

Hormonsmart mat och effektiv träning recension

Title [PDF] Hormonsmart mat och effektiv träning (9789163611674) ladda ner Author: Martina Johansson Subject: Hormonsmart mat och effektiv träning Martina Johansson ...

LÄS MER