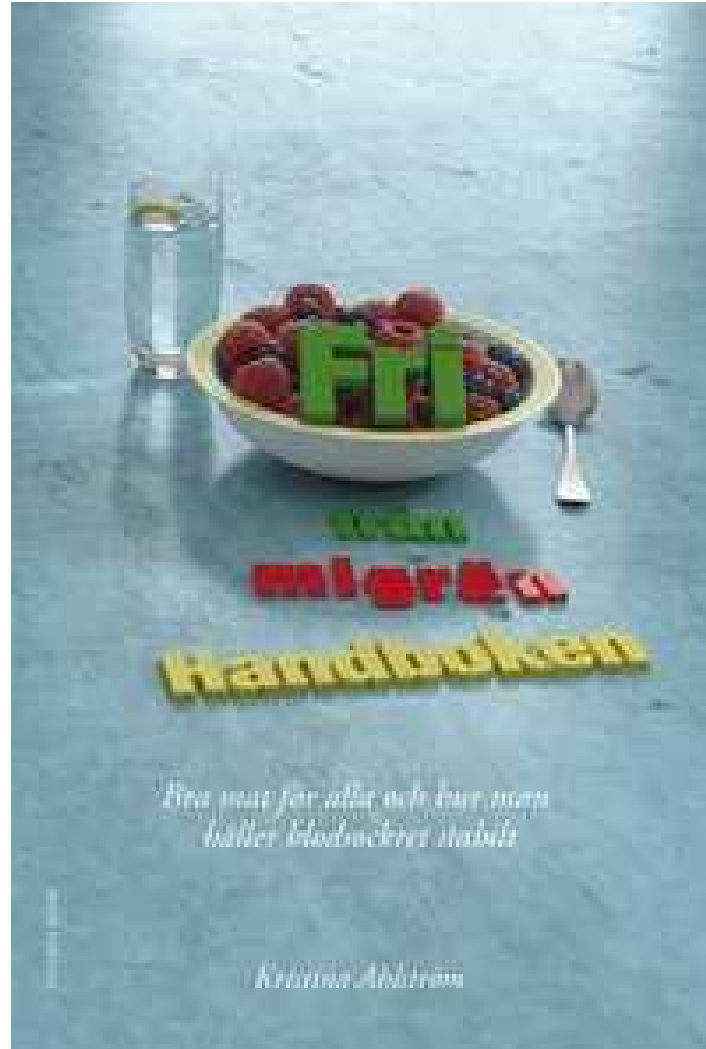


Tags: Fri från migrän : handboken - bra mat för alla och hur man håller blodsockret stabilt e-bok apple; Fri från migrän : handboken - bra mat för alla och hur man håller blodsockret stabilt MOBI download; Fri från migrän : handboken - bra mat för alla och hur man håller blodsockret stabilt ladda ner pdf e-bok; Fri från migrän : handboken - bra mat för alla och hur man håller blodsockret stabilt las online bok; Fri från migrän : handboken - bra mat för alla och hur man håller blodsockret stabilt epub books download; Fri från migrän : handboken - bra mat för alla och hur man håller blodsockret stabilt bok pdf svenska

---

## **Fri från migrän : handboken - bra mat för alla och hur man håller blodsockret stabilt PDF E-BOK**

**Kristina Ahlström**



Författare: Kristina Ahlström

ISBN-10: 9789198215120

Språk: Svenska

Filstorlek: 1317 KB

## BESKRIVNING

Kristina Ahlström och hennes mor är sedan tjugofem år fria från migrän. Behandlingsmetoden som hjälpt dem har tagits fram av kemiprofessor Rodolfo Low. Metoden innebär att man äter och rör sig så att blodsockret är stabilt. I boken Fri från migrän berättar de om metoden. Sedan dess har flera migränpatienter blivit hjälpta på samma sätt. Författaren får ofta frågan hur man ska göra för att följa metoden. Det blev därför angeläget att skriva en handbok med fler praktiska tips och konkreta exempel. Boken innehåller viss information från första boken så du kan läsa handboken fristående från denna. Boken innehåller grundläggande information om näringslära, en testmeny, lästips, några recept och formulär till stöd i förändringsarbetet. Även nya forskningsstudier redovisas. Stabilt blodsocker är bra för alla; det stärker din hälsa, du orkar mer i vardagen och går ner i vikt om du önskar det. Boken vänder sig till dig som har migrän och andra som är intresserade av att hålla blodsockret stabilt. Kristina Ahlström är jurist och arbetar på sin fritid för att metoden som hjälpt henne ska utvärderas vetenskapligt. Röster från läsare som provat metoden: "Jag har fått ett nytt liv, det är ingen överdrift. Jag har inte migrän eller knappt huvudvärk längre." Theresa "Först sträckläste jag Fri från migrän under en eftermiddag och kväll. Dagen efter satte jag igång att prova metoden. - Sedan dess har min migrän minskat kraftigt." Maria "Jämfört med mitt tidigare liv känner jag mig mycket piggare och gladare. Orken och konditionen blir bättre i stället för sämre som när jag tidigare blev sängliggande på grund av migränanfall." Carina "Det finns inget svårt med detta. Det var betydligt svårare att vara så beroende av att alltid ha smärtstillande med sig om ett anfall skulle komma." Sarah MIAB Förlag är en del av MI Migrän Info AB som bedriver informations- och opinionsbildande verksamhet om sjukdomen migrän och bra mat som hälsofrämjande åtgärd. Läs mer på [www.migraninfo.se](http://www.migraninfo.se)

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Slipp migrän med rätt kost | Året Runt**

Mer att läsa om metoden finns i boken "Fri från migrän - Orsak och ... Bra mat för alla och hur man håller ... Fri från migrän med stabilt blodsocker .

### **Fri från migrän - Orsak och botemedel vid en av - Bokon**

Nu är andra boken färdig. Fri från migrän - Handboken - Bra mat för alla och hur man håller blodsockret stabilt. Utgiven den 12 maj 2016.

### **Mat som håller migränanfall borta | Allas.se**

Migräninfo. 656 likes · 11 talking about this. MI Migrän Info AB bedriver informations- och opinionsbildande verksamhet om sjukdomen migrän och bra mat...

**FRI FRÅN MIGRÄN : HANDBOKEN - BRA MAT FÖR ALLA OCH HUR MAN HÅLLER  
BLODSOCKRET STABILT**

***LÄS MER***