

Tags: Magsmart : mat för en lugnare mage och bättre hälsa ladda ner pdf e-bok; Magsmart : mat för en lugnare mage och bättre hälsa MOBI download; Magsmart : mat för en lugnare mage och bättre hälsa e-bok apple; Magsmart : mat för en lugnare mage och bättre hälsa bok pdf svenska; Magsmart : mat för en lugnare mage och bättre hälsa epub books download; Magsmart : mat för en lugnare mage och bättre hälsa las online bok

Magsmart : mat för en lugnare mage och bättre hälsa PDF E-BOK

Giulia Enders



Författare: Giulia Enders
ISBN-10: 9789173630795
Språk: Svenska
Filstorlek: 3864 KB

BESKRIVNING

Från att ha varit det av kroppens organ som det har talats tyst om har tarmen kommit i ropet. Den senaste forskningen visar att om mage och tarmar inte mår bra påverkar det precis hela kroppen. Många har magproblem av olika slag, från sura uppstötningar till inflammationer och IBS. Här kan du lära dig mer om sambandet mellan magen och hjärnan, alla de viktiga bakterierna som finns i din kropp och hur du ska äta så magsmart som möjligt. Det finns mycket du kan göra själv för din mage, inte minst stressa mindre, sova bättre och vara observant på vad du äter. David Jonsson är näringsfysiolog med speciellt intresse för mage och tarm. Bland det mest spännande när det gäller magens välmående är bakteriefloran i mage och tarm och här delar David med sig av sitt kunnande med mängder av tips på vad man kan göra själv för att må bättre - i magen och i hela kroppen. Fiffiga listor på magsmarta livsmedel, varför det är så bra att äta helmat och stämmer det verkligen att lite skit rensar magen? Här finns över 30 recept för dagens alla måltider, inte minst de viktiga mellanmålen.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Magsmart : mat för en lugnare mage och bättre hälsa: Amazon.es: David ...

David Jonsson är näringsfysiolog och har bland annat skrivit boken "Magsmart - mat för en lugnare mage och bättre hälsa": "De flesta skulle med ...

Magsmart : mat för en lugnare mage och bättre hälsa - David Ek - ebok ...

Om du på allvar vill ta kontroll över din hälsa så är det i magen du ... för en fungerande matsmältning och bättre ... Bästa maten för hälsan och ...

Magsmart mat för en lugnare mage och bättre hälsa : med recept för ...

Pris: 59 kr. E-bok, 2017. Laddas ned direkt. Köp Magsmart : mat för en lugnare mage och bättre hälsa av David Jonsson på Bokus.com.

MAGSMART : MAT FÖR EN LUGNARE MAGE OCH BÄTTRE HÄLSA

LÄS MER