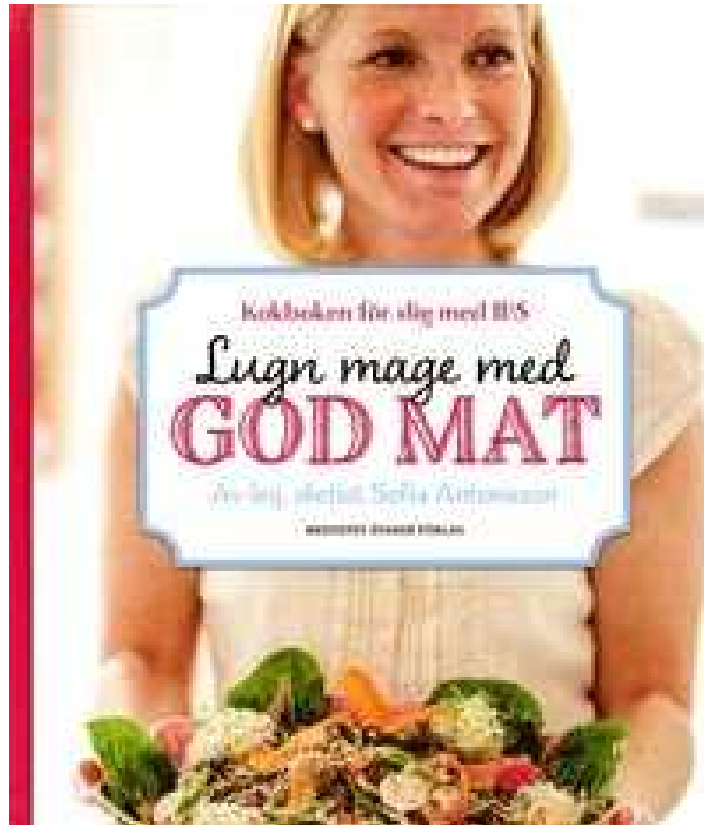


Tags: Lugn mage med god mat : kokboken för dig med IBS ladda ner pdf e-bok; Lugn mage med god mat : kokboken för dig med IBS bok pdf svenska; Lugn mage med god mat : kokboken för dig med IBS e-bok apple; Lugn mage med god mat : kokboken för dig med IBS las online bok; Lugn mage med god mat : kokboken för dig med IBS MOBI download; Lugn mage med god mat : kokboken för dig med IBS epub books download

Lugn mage med god mat : kokboken för dig med IBS PDF E-BOK

Sofia Antonsson



Författare: Sofia Antonsson

ISBN-10: 9789187769153

Språk: Svenska

Filstorlek: 1158 KB

BESKRIVNING

Nu kan du som har IBS äntligen få en lugnare mage! IBS (Irritable Bowel Syndrome) eller ballongmage, är en diagnos som drabbar många. Behandlingen vid IBS har tidigare endast inneburit generella råd, men nu finns en ny effektiv kostbehandling. Den nya tidens kost för att få en lugn mage heter FODMAP. FODMAP innebär att man utesluter vissa kolhydrater ur kosten med resultatet att symtomen minskar hos upp till 80 % av personer med IBS. Att följa FODMAP innebär att man lägger om sin kost, men framförallt att man lär sig undvika de födoämnen som retar tarmen samtidigt som man kan fortsätta att äta gott. Boken är till för alla som vill laga god mat med FODMAP. Samtliga recept är fria från lök, vitlök, gluten och laktos. Om författaren: Sofia Antonsson är legitimerad dietist och har själv IBS. Under de senaste åren har hon framgångsrikt behandlat tusentals personer med IBS med hjälp av FODMAP-kost. Resultaten är fantastiska, de flesta får en lugnare mage och därmed en högre livskvalitet.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Mer lugn mage med god mat : kokboken för dig med IBS | Snaplit

IBS eller ballongmage drabbar 15-20% av befolkningen. Dietisten och IBS-experten Sofia Antonssons andra kokbok Mer Lugn mage med god mat innehåller 62 enkla ...

ibs - I gott sällskap - Sätt guldkant på vardagen med hemlagat

LitteraturMagazinet - Sveriges nya litterära magasin är en redaktionell nättidskrift som hade premiär i januari 2012. Vi bevakar litteratur med ...

Lugn mage med god mat : kokboken för dig med IBS - Sofia Antonsson ...

Mer lugn mage med god mat : kokboken för dig med IBS - IBS eller ballongmage drabbar 15-20% av befolkningen. Dietisten och IBS-experten Sofia Antonssons andra kokbok

LUGN MAGE MED GOD MAT : KOKBOKEN FÖR DIG MED IBS

LÄS MER