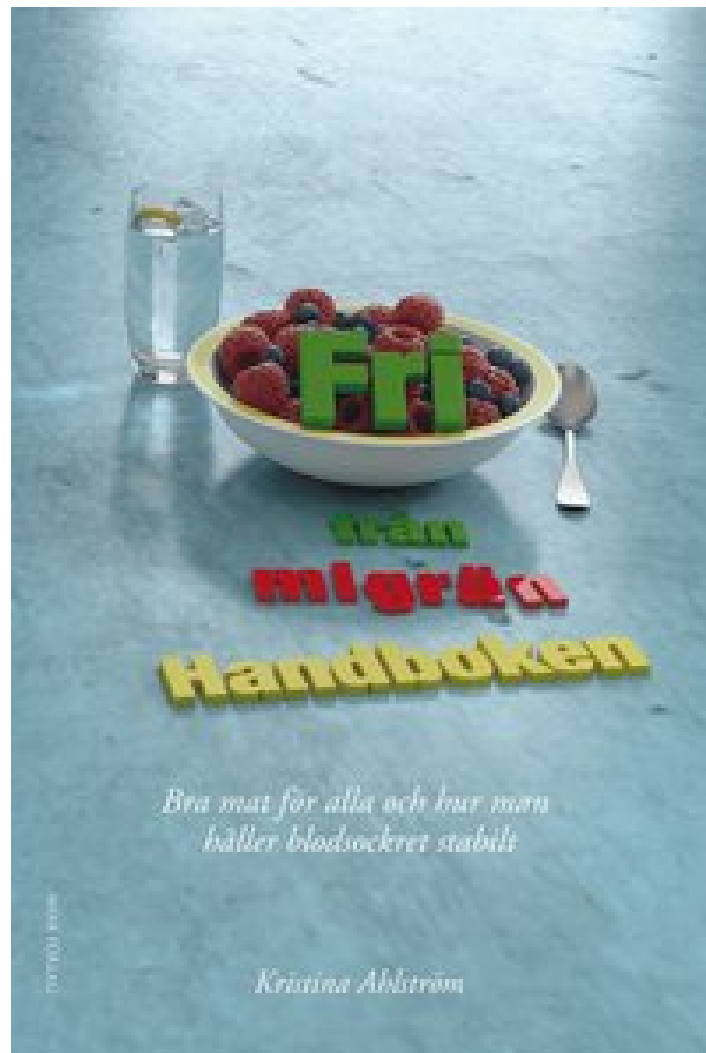


Keywords: Fri från migrän : handboken - bra mat för alla och hur man håller blodsockret stabilt PDF pdf bok på svenska, ladda ner Fri från migrän : handboken - bra mat för alla och hur man håller blodsockret stabilt ePUB, Fri från migrän : handboken - bra mat för alla och hur man håller blodsockret stabilt las online, Fri från migrän : handboken - bra mat för alla och hur man håller blodsockret stabilt download

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

Kristina Ahlström



Det här är bara ett utdrag ur Fri från migrän : handboken - bra mat för alla och hur man håller blodsockret stabilt bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Kristina Ahlström

ISBN-10: 9789198215120

Språk: Svenska

Filesize: 4527 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

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

... av stabilt blodsocker för att vara fri från migrän. Författarna är fria från migrän helt utan läkemedel och ... Bra mat för alla och hur man håller ...

Fri från migrän - Handboken - Bra mat för alla och hur man håller blodsockret stabilt Kristina Ahlström
65 kr

Fri från migrän med stabilt blodsocker ... av våra stora folksjukdomar och Fri från migrän - Handboken -
Bra mat för alla och hur man håller ...

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

[Fortsätt läsa...](#)