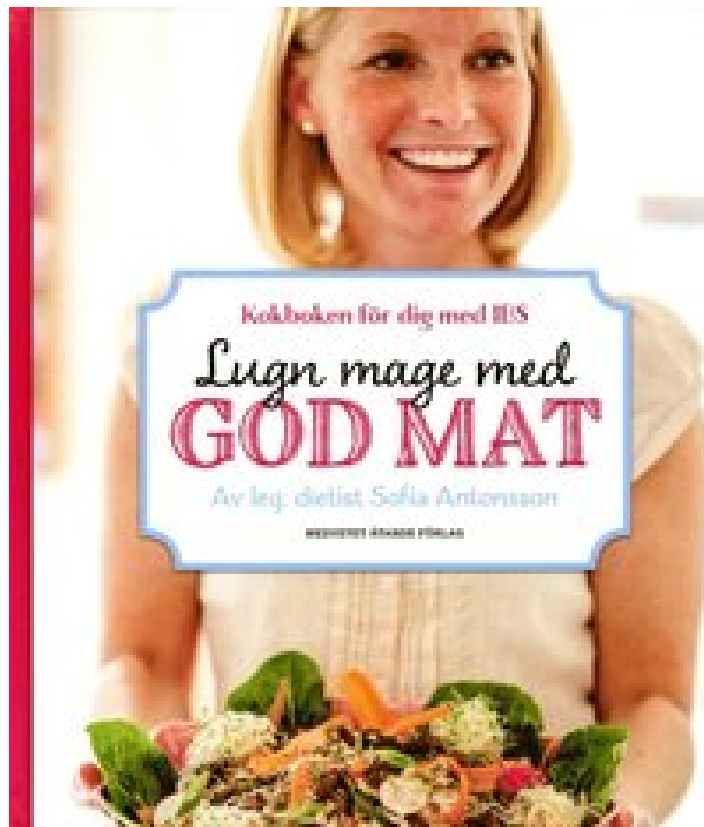


Keywords: Lugn mage med god mat : kokboken för dig med IBS PDF pdfbok på svenska, ladda ner Lugn mage med god mat : kokboken för dig med IBS ePUB, Lugn mage med god mat : kokboken för dig med IBS las online, Lugn mage med god mat : kokboken för dig med IBS download

Lugn mage med god mat : kokboken för dig med IBS PDF

Sofia Antonsson



Det här är bara ett utdrag ur Lugn mage med god mat : kokboken för dig med IBS bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



DOWNLOAD PDF

Författare: Sofia Antonsson

ISBN-10: 9789187769153

Språk: Svenska

Filesize: 1217 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 OMDEN HÄR BOKEN?

Pris: 107 kr. häftad, 2016. Skickas inom 1-2 vardagar. Köp boken Lugn mage med god mat : kokboken för dig med IBS av Sofia Antonsson (ISBN 9789173630948) hos ...

För dig med IBS. Sofia Antonssons kokbok "Lugn mage med grön mat" är sprängfylld av information, råd och recept för dig med IBS som vill äta mer vego!

När jag surfade runt häromdagen på diverse bloggar hittade jag det här boktipset. Lugn mage med god mat : kokboken för dig med IBS och tyckte det lät som en, ja ...

LUGN MAGE MED GOD MAT : KOKBOKEN FÖR DIG MED IBS

[Fortsätt läsa...](#)