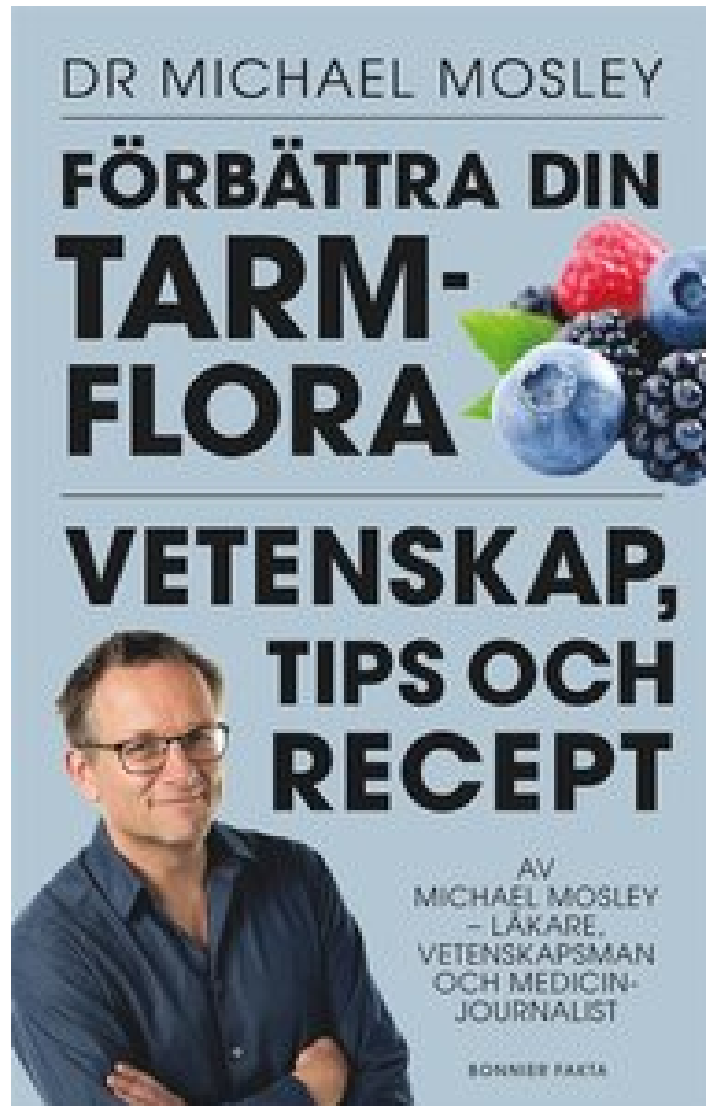


## Förbättra din tarmflora : vetenskap, tips och recept PDF

Dr Michael Mosley



*Det här är bara ett utdrag ur Förbättra din tarmflora : vetenskap, tips och recept bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Dr Michael Mosley

ISBN-10: 9789174248616

Språk: Svenska

Filesize: 3212 KB

## BESKRIVNING

Förbättra din tarmflora- vetenskap, tips och recept Den påverkar vårt humör, vår vikt och vårt immunförsvar. Tarmfloran styr vår hälsa mer än vi någonsin har kunnat ana. I den här boken avslöjar Michael Mosley den senaste forskningen om de fantastiska bakterierna som bor i våra magar och kommunicerar med såväl kroppen som hjärnan. Han förklarar hur de påverkar alltifrån våra känslor till risken att drabbas av övervikt och autoimmuna sjukdomar. Vi får veta hur tarmfloran gör oss till de vi är, och hur vi bör äta och leva för att ta hand om våra vänner i magen på bästa sätt. Det här är högaktuellt i en tid när vi stoppar i oss mycket antibiotika och processad snabbmat som utarmar våra tarmfloror. Michael Mosley är omtalad för att göra experiment på sig själv och även i den här boken har han testat ett antal dieter för att se vad de har för inverkan på vikten, blodsockret och tarmbiotan, det vill säga de goda magbakterierna. Boken är inspirerande och peppande med massor av intressanta fakta och fallstudier. Men framförallt är det en praktisk guide med måltidsupplägg och ljuvliga recept med mycket kryddor, frukt och grönt för alla som vill optimera sin tarmflora för att bli lyckligare, hälsosammare och friskare. Översättare: Anna Olsson, Översättare: Sandra Medin

## **VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?**

Pris: 56 kr. E-bok, 2017. Laddas ned direkt. Köp boken Förbättra din tarmflora : Vetenskap, tips och recept av Dr Michael Mosley (ISBN 9789174248432) hos Adlibris.

Dieten har tagit världen med storm och reportaget av Michael Mosley blev. Här finner du viktig information om din hälsa och förklaring till varför ditt liv ser ...

Förbättra din tarmflora. Boken är inspirerande och peppande med massor av intressanta fakta och fallstudier. För alla som vill optimera sin tarmflora för att bli ...

## **FÖRBÄTTRA DIN TARMFLORA : VETENSKAP, TIPS OCH RECEPT**

[Fortsätt läsa...](#)