

BLISS PDF

Maria Borelius



BILD
SAKNAS

Det här är bara ett utdrag ur BLISS bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



DOWNLOAD PDF

Författare: Maria Borelius

ISBN-10: 9789150942156

Språk: Svenska

Filesize: 4192 KB

BESKRIVNING

Bliss tar vid där Hälsorevolutionen slutade. Forskningen kring inflammation stormar fram över världen och Maria Borelius fortsätter att följa forskare och gurus tätt i hälarna och lägga det spännande pusslet för hur vi når ett ännu bättre jag. Resan tar henne till Wales, Los Angeles, San Francisco och Japan, där kvinnorna lever längst i hela världen. I Bliss delar Maria med sig av de bästa insidertipsen för att få till en antiinflammatorisk livsstil i vardagen och ger läsaren helt nya genvägar och enkla knep som verkligen fungerar. Boken innehåller 30 antiinflammatoriska vardagsrecept, träningsprogram, matplaner, inköpslistor och humoristiska vardagsinsikter. Maria bjuder också på egna misslyckanden och utmaningar hon mött på vägen. Bland annat åker jag på ett bakslag med akut ryggont efter fel mat, för mycket vin, stress och tuffa möten. Det känns viktigt att dela med mig av mitt eget liv, både de goda och de motiga dagarna. Dialogen med läsarna är fantastisk. Den antiinflammatoriska livsstilen, har verkligen blivit en positiv rörelse. Hälsorevolutionenvägen till en antiinflammatorisk livsstil utkom i januari 2018 och ligger fortfarande på topplistorna. Boken har hittills sålts i över 50 000 exemplar bara i Sverige och är även utgiven i Danmark och Finland. Nästa år släpps den i USA, Storbritannien, Italien, Norge med flera länder via ett världskontrakt med HarperCollins. Av alla tankar om hälsa och sjukdom är Maria Borelius bok Hälsorevolutionen den som jag verkligen känner är på rätt spår. Håller med i typ allt. Fan vad bra, Maria! Malin Berghagen, författare och yogainstruktör*** Maria Borelius är prisbelönt vetenskapsjournalist och författare till Sedan du fött (1993), Motboken (2003), Bryt det sista tabut (2013) och bästsäljande Hälsorevolutionen (2018). Hon är kolumnist i DI, grundare till Stiftelsen Ester samt kommunikationsrådgivare till läkemedels- och techföretag. Maria har tidigare varit vetenskapsreporter på Rapport, programledare för vetenskapsprogrammet NOVA, handelsminister och VD på globala mikrofinansorganisationen Hand in Hand International. Hon är fil.kand. i biologi, fysik och matematik och har en master i vetenskapsjournalistik. Hon bor i London med sin man.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Discover the best in skin care beauty products. Explore everything from facial treatments to cosmetics beauty tools. Complexion perfection starts here.

Bliss är ett populärt varumärke som tack vare sina innovativa produkter gör det enkelt att skapa en spaupplevelse hemma. I sortimentet hittar du bland annat ...

Bliss is the name of the default computer wallpaper of Microsoft's Windows XP operating system. It is an unedited photograph of a green hill and blue sky with clouds ...

[Fortsätt läsa...](#)