

Keywords: Magkänsla : handboken för dig med orolig mage och IBS PDF pdf bok på svenska, ladda ner Magkänsla : handboken för dig med orolig mage och IBS ePUB, Magkänsla : handboken för dig med orolig mage och IBS las online, Magkänsla : handboken för dig med orolig mage och IBS download

Magkänsla : handboken för dig med orolig mage och IBS PDF

Sofia Antonsson



Det här är bara ett utdrag ur Magkänsla : handboken för dig med orolig mage och IBS bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Sofia Antonsson

ISBN-10: 9789187941757

Språk: Svenska

Filesize: 2640 KB

BESKRIVNING

Har du fått diagnosen IBS eller har en mage som inte är i balans? Har du sökt hjälp men känt att du inte fått rätt bemötande kring dina problem? Sveriges IBS-expert Sofia Antonsson har efter tre succékokböcker skrivit en varm och inkännande bok på vetenskaplig grund, tillsammans med dietisten Jeanette Steijer och sjukgymnasten Beatrice Fröling. Här samlar Sveriges tre tyngsta namn inom behandling av IBS sina erfarenheter, kunskap och aktuell forskning. Vi tror på att se och behandla hela människan utifrån grundorsak och inte symtom. Kroppen och själen hänger ihop, det gör magen och hjärnan också. Är magkänslan bra, mår vi bra, säger Sofia Antonsson. IBS (Irritabel Bowel Syndrome, även kallad stressmage, ballongmage eller mjölmage) orsakas av felaktig kost och stress. I den här boken lär du dig förstå hur alla system i kroppen hänger ihop, hur tarmbakterier påverkar oss, hur det hormonella systemet fungerar och varför kroppen reagerar på stress och hur du kan minska den. Toalettvanor, ätbeteende och andra vanliga sjukdomar i mag-tarmkanalen tas också upp. Magkänsla är upplagd som en kunskaps- och självhjälpsbok med konkreta verktyg från den framgångsrika behandlingen IBS-skolan. Denna bygger på en kombination av FODMAP och stresshantering och har visat sig hjälpa över 75 % av alla personer med IBS. Det här kan du jobba med själv utifrån boken: FOD-map (kostbehandling som hjälper mot såväl uppsvälldhet och gaser som knip, smärta och avföringsrubbningar) Medvetet ätande Matdagbok Stress Sömn Tankarkänslor beteenden Andning Yogaövningar

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Magkänsla : handboken för dig med orolig mage och IBS PDF ladda ner LADDA NER LÄSA Beskrivnin
Författare: Sofia Antonsson. Har du fått diagnosen IBS eller har ...

2016, Inbunden. Handla online - Hos dig inom 1-3 arbetsdagar. Köp boken Magkänsla : handboken för dig med orolig mage och IBS hos oss!

Det menar dietisten Sofia Antonsson, grundare av sajten IBSfri och aktuell med boken Magkänsla - handboken för dig med orolig mage och IBS. Annon

MAGKÄNSLA : HANDBOKEN FÖR DIG MED OROLIG MAGE OCH IBS

[Fortsätt läsa...](#)