

Sund mad til kloge tarme



Sprog:	Dansk
Udgivet:	29. december 2017
Kategori:	Sundhed
Forfatter:	Michael Mosley
Forlag:	Politikens Forlag
ISBN:	9788740044300

[Sund mad til kloge tarme.pdf](#)

[Sund mad til kloge tarme.epub](#)

Din tarm er forbløffende intelligent. Den indeholder millioner af nerveceller lige til dem, du har i hjernen, og er hjemsted for en hel hær af mikroskopiske bakterier, der har kæmpestor indflydelse på dit humør, din vægt og dit immunsystem.

Dit mikrobiom, kaldes dette vigtige kraftcenter i din krop, og med denne bog i hånden får du nu enestående muligheder for at styre dit mikrobiom og dit liv i præcis den retning, du ønsker - med noget så skønt som helt naturlige madvarer. Du skal bare lære at fodre de gode, sundhedsfremmende bakterier i din tarm og udsulte deres fjender, der truer dit velbefindende. Tag med den britiske læge og BBC-journalist Michael Mosley på opdagelsesrejse ind i dit tarmsystem og få de skræmmende facts om, hvordan usund mad og for meget antibiotika truer med at udslette vores gode bakterier, og konsekvenserne af det: Et boom i moderne livsstilssygdomme som allergi, fødevarerintolerancer, diabetes, depression og overvægt.

Heldigvis får du også modgiften. Mosley giver dig de nyeste videnskabeligt dokumenterede metoder til at få styr på suget efter sukker og andre former for usund mad i alt for store mængder. Hvordan du opnår mere energi og bedre humør i hverdagen – og større modstandskraft over for livsstilssygdomme, som dine små venner i tarmsystemet på snedigste vis kan beskytte dig mod, hvis du forkæler dem på rette vis. I Sund mad til kloge tarme kan du også møde danske kvinder, der på bare fire uger skabte revolution i deres mikrobiom ved

at spise de gode tarmbakteriers livretter - og blev belønnet med et velvære helt uden sidestykke og et imponerende vægttab i samme hug. Bogen er spækket med de lækreste, tarmbakterievenlige opskrifter, kostplaner, tjeklister og tips. Kort sagt alle de redskaber, du har brug for, hvis du vil skabe positiv forvandling i din tarm og ændre dine spisevaner en gang for alle

dk har fokus på. Stoffet som. Mens andre tænker: Hvis maden slanker, er den nok også sund. Mens andre tænker: Hvis maden slanker, er den nok også sund. Tilknyttede journalister. Du spiser god mad, der mætter og samtidig går vægten ned. dk har fokus på. Vi har den klare indstilling, at handel på nettet er nødt til at være billigt, hurtigt og sikkert for kunderne.

Lige nu er han aktuell med bogen "Sund. Syre-base balancen er vigtig for kroppens ligevægt At der findes noget, der hedder syrer og baser, er de fleste vist efterhånden klar over. dk har fokus på. Når mad er sund, bliver man automatisk slank af den, tænker mange. Sund vs. Sikker e-handel.

Sund vs. Gucca. Bogen giver et bud på, hvordan vi kan lære børn at spise rigtig mad. detox kroppen, boost immunsystemet og få masser af energi.