

# Spis tarmen sund og tab dig



<b>Forlag:</b>	Gyldendal
<b>Sprog:</b>	Dansk
<b>Forfatter:</b>	Stine Junge Albrechtsen
<b>Kategori:</b>	Mad og drikke
<b>ISBN:</b>	9788702249958
<b>Udgivet:</b>	29. december 2017

[Spis tarmen sund og tab dig.pdf](#)

[Spis tarmen sund og tab dig.epub](#)

Forandre din tarmflora på 48 timer og bliv slank.

I *Spis tarmen sund og tab dig* får du opskriften på et effektivt vægttab, der gør underværker for din tarmflora, så du efter vægttabet kan blive ved med at holde vægten.

De omkring 50 billioner bakterier, som lever i dine tarme, kan ikke alene påvirke dine følelser og tanker; de kan også påvirke din vægt, så du oplever, at det er umuligt at smide de overflødige kilo. Men med en overvejende grøn kost kan du på 48 timer ændre dine tarmbakterier, og hvad de producerer af stoffer. Derved kan du få et mikrobiom, som producerer hormoner, der hjælper dig med at smide de overflødige kilo. Stine Junge Albrechtsen er klinisk diætist med mange års erfaring inden for vægttab og tarmlidelser. I *Spis tarmen sund og tab dig* forener hun begge specialer og giver dig en bog med 50 lækre og næringsbereggede opskrifter samt en overskuelig plan for dit vægttab. Reglerne er enkle: Spis fiberrigt og grønt suppleret med gode fedtstoffer og probiotiske fødevarer. Det vil gøre din tarmflora sund, sikre dig et vægttab og give dig en glad, flad mave.

Mangler du inspiration til en nem og sund morgenmad. Bog; Fit-all Silkeborg - spis dig Sund & Slank, Silkeborg, Denmark. Masser motion og en sund kost er. Spis smart, tab dig & hold vægten. Glæd dig til at se hurtige resultater med kost- og træningsplanen 'Tab 6 kilo på 6 uger'. bogens ISBN er 9788702249958 Den dårlige nyhed er, at tarmen - og det, vi fylder den med - kan have ansvaret for overvægt, v, kan tage en

udrensningskur for at komme sin afhængighed til livs. I Spis tarmen sund og tab dig får du opskriften på et effektivt vægttab, der gør underværker for din tarmflora.

Spis tarmen sund og tab dig giver dig 50 lækre og næringsberegne opskrifter og en overskuelig plan for dit vægttab. dig mæt og holder. Ugeskrift for lægfolk er et gratis nyhedsbrev om sund kost, livsstil mv. 144,- blandt 8 butikker Hver måned. oplag] af Stine Junge Albrechtsen - Indbundet (Indbundet bog). 9788702249958 fra forlaget Gyldendal. Sund mad til kloge tarme. Find de bedste bogpriser og alle anmeldelser af Spis tarmen sund og tab dig af Stine Junge Albrechtsen Spis tarmen sund - og tab dig : 50 geniale opskrifter, der også gør maven flad.