

Gnisselzonen : så lyckas du bli av med trötthet, värk, sömnproblem

Författare: Anna Hallén

Antal sidor: 215

Förlag: Tukan Förlag

Utgiven: November, 2015

LADDA NER

LÄSA



Description:

Gnisselzonen är gråzonen mellan hälsa och sjukdom. Den som befinner sig här mår inte speciellt bra, men det finns ingen sjukdom för sjukvården att bota. Värk, trötthet, håglöshet och magproblem är typiska problem som kan vara tuffa och tärande. Läkaren hittar inget fel. Man får ingen gul lapp med sig hem, eller så får man det, men det är recept på sömnpiller, laxermedel, smärtlindring eller andra piller som dämpar symptom, men som inte löser problemet. Gnisselzonen hjälper dig att komma till rätta med de problem som sätter käppar i hjulet för din goda hälsa. Första delen av boken är indelad efter olika problemområden. Här får man lära sig om orsaker och samband direkt kopplade till olika problem. I andra delen av boken får man lära sig mer om hur kroppen fungerar ur ett näringsfysiologiskt perspektiv. Det här är en krashkurs i grundläggande näringsfysiologi som i första hand riktar sig till kvinnor 40+. Det handlar inte bara om att hitta mat som får kroppen i balans utan om livsstil i stort. Gnisselzonen är en bok för alla de som läser tidningars olika tips om vad som är bra för hälsan. Här sätts alla de tipsen i sitt sammanhang och man får den stora bilden. Man får lära sig varför alla de här tipsen faktiskt är bra och hur de fungerar. Anna Hallén är kostrådgivare och bästsäljande författare av kokböcker inom LCHF. Hon är en mycket uppskattad föreläsare, har en stor skara följare och medverkar regelbundet i tidningar om mat och

hälsa. Gnisselzonen är en helt ny typ av bok för Anna och här får hon visa att hon fullt ut behärskar konsten att förklara ett så komplext ämne som näringsfysiologi på ett lättsamt, målade och fängslade sätt.