

Hormonbibeln : hormonoptimering för den moderna människan



Författare: Martina Johansson

Antal sidor: 200

Förlag: Pagina Förlags

Utgiven: May, 2017

LADDA NER

LÄSA

Description:

Våra hormoner styr inte bara om vi blir kvinnor eller män, de styr hela vår personlighet och individuella karaktärsdrag. De styr var någonsans på kroppen som fett sätter sig, hur vi mår, hur länge vi sover och hur gamla vi blir. Genom att kartlägga ett par av de mest grundläggande hormonerna kan vi få en mer djuplodande förståelse för vårt beteende, humör och hälsa och också få makten att påverka det i en mer önskvärd riktning. I Hormonbibeln beskriver omfattande hur kroppens celler kommunicerar med varandra genom att regelbundet reglera hormonnivåerna, som i tät förbindelse med hjärnans signalsubstanser samverkar i en lång rad kedjereaktioner. Vi behöver inte vara offer för våra egna genetiska set-ups, utan kan påverka hur vi mår genom enkla medel som inkluderar kost, träning, tillskott och även beteendeförändringar. I den här boken får du veta hur. Martina Johansson är civilingenjör i bioteknik och biofysik från Chalmers som brinner för hälsa och välmående. Sedan ett par år tillbaka har kroppens tillverkning, utsöndring och påverkan av hormoner varit ett stort intresse och forskningsområde, och det är med denna kunskap som grund som Hormonbibeln har vuxit fram. Martina har en av Sveriges mest välbesökta hälsobloggar, highfatfitness.net, där hon bloggar om kost, träning och hälsa.