

Hormonsmart mat och effektiv träning

av: Martina Johansson

Antal sidor: 174

Förlag: Pagina Förlags

Utgiven: April, 2016

LADDA NER

LÄSA



Description:

Martina Johansson är tillbaka med en ny bok - Hormonsmart kost och effektiv träning! Vill du visa upp en klockren tvättbräda på stranden i sommar? Har du slagit vad med dina kompisar om att ställa upp i ett maraton? Har du fått nog av dallriga överarmar och gropiga lår? Är du redo att bygga mer muskler än någonsin tidigare och få träningsresultat som verkligen syns? Allt det här och mer därtill går biofysikern Martina Johansson igenom i denna faktaspäckade bok, vars genomgående tema är hur man hormonoptimerar sin kost och effektiviserar träningen. Här får du en underliggande förståelse för varför en viss diet eller träningsform fungerar för just dig och din kroppstyp, samt hur du uppnår både snabba och hållbara resultat. Vad menas med hormonsmart? Våra tarmar och bakterierna som lever däri har ett enormt inflytande över vår vikt- och hälsostatus. Det är vetenskapligt bevisat att överviktiga personer har en markant annorlunda bakteriesammansättning än normalviktiga. Mag- och tarmkanalen är säte för den största hormontillverkningen i kroppen och det är också därifrån de flesta hormoner utsöndras. Med hjälp av rätt kost kan man hormonoptimera sitt tarmsystem och därmed förbättra sina viktresultat. MARTINA JOHANSSON är civilingenjör i bioteknik och biofysik som brinner för hälsa och välmående. På sin välbesökta blogg, martinajohansson.se, skriver hon med ett vetenskapligt synsätt om hur man kan må bättre med hjälp av en hormonsmart kost som reglerar mag- och tarmsystemet, samt om metodisk styrketräning. Martina har tidigare skrivit böckerna Fettfrälst, Hormonbibeln, Magstarkt och Beroendehjärnan.