

# Mat för hormonell balans

---

**Författare:** Mia Lundin, Ulrika Davidsson

**Antal sidor:** 167

**Förlag:** Bonnier Fakta

**Utgiven:** August, 2016

LADDA NER

LÄSA



## Description:

Här är boken för alla kvinnor som vill laga mat för att hålla kroppen i hormonell balans, hjärnan alert och ge livsglädjen en rejäl skjuts! För rätt kost är grunden till hormonell balans. Får kroppen de näringsämnen den behöver slutar den ropa på hjälp. Du känner dig lugn, harmonisk och stark. Och ju mer balanserad din kropp är näringsmässigt, desto mindre hormoner behöver du ersätta i framtiden. Dina premenstruella symtom, förklimakteriet och klimakteriet blir lindrigare. Och med rätt kost förebygger du även inflammationer, benskörhet och viktökning. Mat för hormonell balans inleds med en lättillgänglig och uttömmande faktadel och avslutas med cirka 60 recept på god, hälsosam och lättlagad mat. En tvåveckors kostplan gör det enkelt att komma igång. Mat för hormonell balans är boken som visar hur du som vill främja din hormonella balans, vitalitet och livsglädje ska tänka och göra.