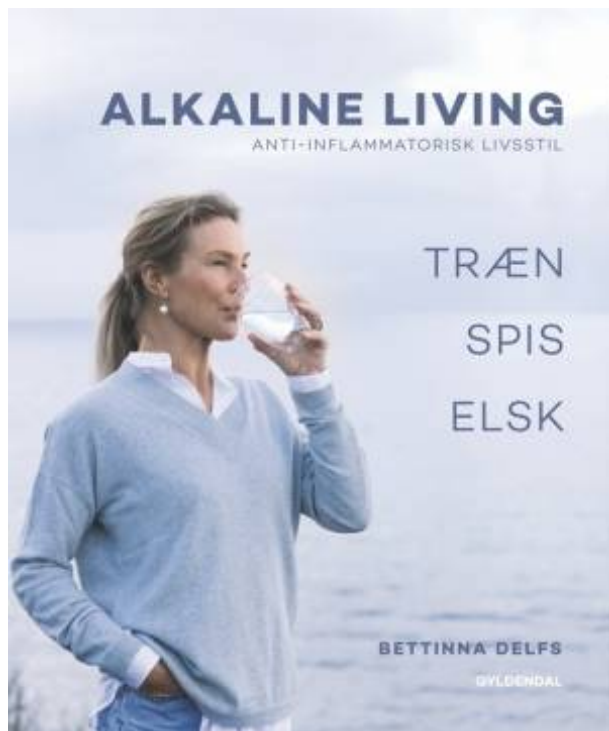


Alkaline Living - Anti-inflammatorisk livsstil



Forfatter:	Bettinna Laxholm Delfs
Forlag:	Gyldendal
ISBN:	9788702241280
Kategori:	Mad og drikke
Sprog:	Dansk
Udgivet:	14. juni 2017

[Alkaline Living - Anti-inflammatorisk livsstil.pdf](#)

[Alkaline Living - Anti-inflammatorisk livsstil.epub](#)

En enkel guide til et sundt liv! Alkaline lyder måske fremmed, men vil du være glad, veltilpas og fuld af energi, være sund, slank og blive gammel uden at være syg, så er denne bog i den grad værd at se nærmere på. Alkaline betyder basisk, og ALKALINE LIVING handler om at spise og leve på en måde, som holder din krop og dens cellevæv i balance og fri for unødvendig syre. Gevinsten er, at du på alle måder bliver den sundeste, gladeste og smukkeste udgave af dig selv, at du føler dig yngre, har overskud, energi og sover som en sten. I ALKALINE LIVING får du opskriften på, hvordan du tilrettelægger kost, motion og dagligdag, så den bliver mindre syredannende og mere basisk. Ligner din hverdag de fleste danskeres, er du nemlig alt for sur. Og for meget syre i kroppen går ud over blodtryk, humør, stressniveau, hud, energi og fordøjelse, ligesom det svækker dit immunforsvar og øger risikoen for infektioner og livsstilssygdomme. Holder du til gengæld din krop let basisk, giver du dine celler de allerbedste livsbetingelser, og derfor vil en basisk livsstil påvirke dit liv positivt på et utal af måder. Lige fra måden, du spiser, tænker, føler og lader dig stresses på, til måden du bevæger dig og trækker vejret på. Og den gode nyhed er, at små ændringer i din livsstil er nok til at gøre en forskel. Glæd dig til lækre opskrifter, blid træning og gode råd om livsstil, søvn, fordøjelse og antiage, der er nemme at tilpasse netop din hverdag. BETTINNA LAXHOLM DELFS er bevægelsespædagog, kostvejleder og livsstilscoach og har i 30 år guidet mennesker til en sundere livsstil og mere glæde og velvære i hverdagen. Hun er Master i NLP, EFT-terapeut, META-Health Master mm. og har udviklet det holistiske træningssystem Body Balance.

Se aktuelle rejser og weekendophold i Munonne. Se aktuelle rejser og weekendophold i Munonne. Find afrejsedatoer i den måned du holder ferie. Find afrejsedatoer i den måned du holder ferie. Se aktuelle rejser og weekendophold i Munonne. Se aktuelle rejser og weekendophold i Munonne. Se aktuelle rejser og weekendophold i Munonne. Se aktuelle rejser og weekendophold i Munonne.

weekendophold i Munonne. Se aktuelle rejser og weekendophold i Munonne. Se aktuelle rejser og weekendophold i Munonne.

Find afrejsedatoer i den måned du holder ferie. Find afrejsedatoer i den måned du holder ferie. Find afrejsedatoer i den måned du holder ferie.

Find afrejsedatoer i den måned du holder ferie. Find afrejsedatoer i den måned du holder ferie.