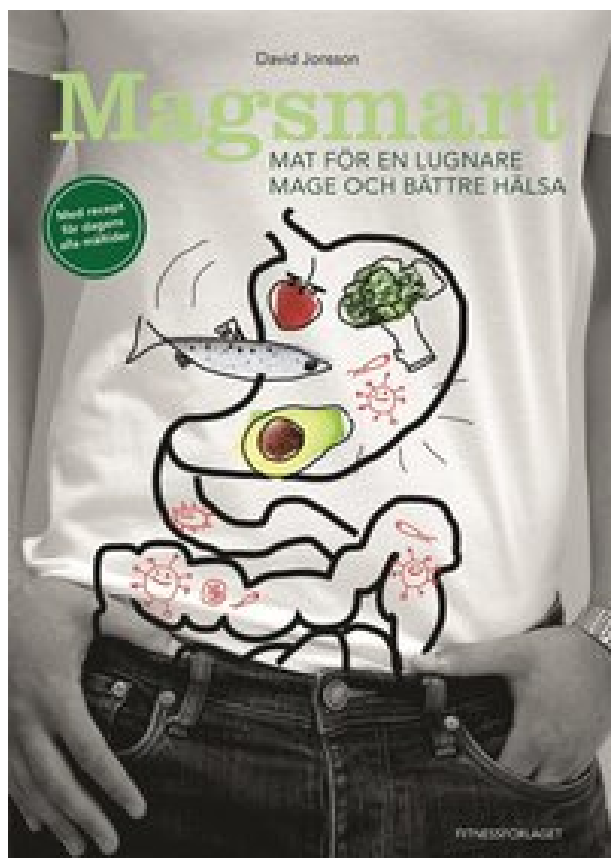


Magsmart : mat för en lugnare mage och bättre hälsa



ISBN:	9789173631082
Författare:	David Jonsson
Förlag:	Fitnessförlaget
Kategori:	Hälsokost
Utgivningsdatum:	2017-04-12

[Magsmart : mat för en lugnare mage och bättre hälsa.pdf](#)

[Magsmart : mat för en lugnare mage och bättre hälsa.epub](#)

Från att ha varit det av kroppens organ som det har talats tyst om har tarmen kommit "i ropet". Den senaste forskningen visar att om mage och tarmar inte mår bra påverkar det precis hela kroppen. Många har magproblem av olika slag, från sura uppstötningar till inflammationer och IBS. Här kan du lära dig mer om sambandet mellan magen och hjärnan, alla de viktiga bakterierna som finns i din kropp och hur du ska äta så magsmart som möjligt. Det finns mycket du kan göra själv för din mage, inte minst stressa mindre, sova bättre och vara observant på vad du äter. David Jonsson är näringsfysiolog med speciellt intresse för mage och tarm. Bland det mest spännande när det gäller magens välmående är bakteriefloran i mage och tarm och här delar David med sig av sitt kunnande med mängder av tips på vad man kan göra själv för att må bättre - i magen och i hela kroppen. Fiffiga listor på magsmarta livsmedel, varför det är så bra att äta "hel" mat och stämmer det verkligen att "lite skit rensar magen"? Här finns över 30 recept för dagens alla måltider, inte minst de viktiga mellanmålen. Fotograf: Frida Wismar

Ungefär en miljon svenskar lider av IBS, det vill säga känslig tarm. Ny forskning bekräftar: Probiotika och fibertillskott hjälper vid IBS Mage. Ny forskning bekräftar: Probiotika och fibertillskott hjälper vid IBS Mage. Ungefär en miljon svenskar lider av IBS, det vill säga känslig tarm. Den 29 september varje år inträffar World Heart Day, en dag som skapats för att informera. Ungefär en miljon svenskar lider av IBS, det vill säga känslig tarm. Ungefär en miljon svenskar lider av IBS, det vill säga känslig tarm.

Ny forskning bekräftar: Probiotika och fibertillskott hjälper vid IBS Mage. Den 29 september varje år inträffar World Heart Day, en dag som skapats för att informera.

Ungefär en miljon svenskar lider av IBS, det vill säga känslig tarm. Ny forskning bekräftar: Probiotika och fibertillskott hjälper vid IBS Mage. Den 29 september varje år inträffar World Heart Day, en dag som skapats för att informera. Ny forskning bekräftar: Probiotika och fibertillskott hjälper vid IBS Mage. Bättre hjärthälsa lättare än många tror Allmänt. Bättre hjärthälsa lättare än många tror Allmänt. Den 29 september varje år inträffar World Heart Day, en dag som skapats för att informera.