

# KOSTmetologisk ernæring



<b>ISBN:</b>	9788793430808
<b>Sprog:</b>	Dansk
<b>Forfatter:</b>	Lene Dyrvig Nielsen
<b>Forlag:</b>	muusmann'forlag
<b>Kategori:</b>	Mad og drikke
<b>Udgivet:</b>	26. marts 2018

[KOSTmetologisk ernæring.pdf](#)

[KOSTmetologisk ernæring.epub](#)

Ønsker du en smuk og strålende hud, skal du arbejde dér, hvor cremer ikke kan trænge ned. I KOSTmetologisk ernæring er løsningen at spise en kost, der giver sunde hudceller og en smuk hud – på kun 28 dage. Få en grundlæggende viden om hudens opbygning og nedbrydning, samt hvilke faktorer der har betydning for vores hud og sundhed i forhold til anti-age, psoriasis og akne. I KOSTmetologisk ernæring beskrives de forskellige kostformer ved hvert enkelt hudproblem. Bliv klogere på hormonernes betydning og tarmens indflydelse på huden, samt de forskellige næringsstoffer, vitaminer og mineraler i forhold til at spise sig fri for rynker, psoriasis og akne. Opskrifterne i bogen er inspirerende, farverige og nemme at tilberede. Det er KOSTmetologiske retter, der mætter og holder dit blodsukker stabilt igennem hele dagen. Som bonus giver maden ikke kun en smuk hud, men også en flad talje og øget sundhed. Til hvert hudproblem gives der bud på en ugeplan, indeholdende opskrifter til alle dagens hovedmåltider, samt forslag til mellemmåltider og motion, der passer til hvert hudproblem. Om forfatteren Lene Dyrvig Nielsen er uddannet professionsbachelor i ernæring og sundhed med speciale i sundhedsfremme, forebyggelse og formidling og er desuden lægeeksamineret kosmetolog. I bogen har hun kombineret viden og erfaringer fra begge fagområder i konceptet 'KOSTmetologisk ernæring', hvor problematiske hudtilstande afhjælpes via kosten. Lene arbejder ud fra en evidensbaseret tilgang og vejleder klienter i sin klinik og via nettet som Danmarks første online-kosmetolog.

Køb Bøger på Magasin. 95 Tilmeld dig vores nyhedsbrev. 95 Tilmeld dig vores nyhedsbrev. dk – Stort

udvalg af Bøger til gode priser – hurtig levering - Byt i alle vores forretninger. Vær blandt de første til at få besked om tilbud og nyheder. Køb Bøger på Magasin. dk – Stort udvalg af Bøger til gode priser – hurtig levering - Byt i alle vores forretninger Glade tarme med Low FODMAP Diet-salater Rebecca Leth-Nissen Johansen DKK 149. Vær blandt de første til at få besked om tilbud og nyheder. Køb Bøger på Magasin. 95 Tilmeld dig vores nyhedsbrev. 95 Tilmeld dig vores nyhedsbrev. Vær blandt de første til at få besked om tilbud og nyheder. 95 Tilmeld dig vores nyhedsbrev.

dk – Stort udvalg af Bøger til gode priser – hurtig levering - Byt i alle vores forretninger Glade tarme med Low FODMAP Diet-salater Rebecca Leth-Nissen Johansen DKK 149. 95 Tilmeld dig vores nyhedsbrev. Vær blandt de første til at få besked om tilbud og nyheder. dk – Stort udvalg af Bøger til gode priser – hurtig levering - Byt i alle vores forretninger Glade tarme med Low FODMAP Diet-salater Rebecca Leth-Nissen Johansen DKK 149. dk – Stort udvalg af Bøger til gode priser – hurtig levering - Byt i alle vores forretninger Glade tarme med Low FODMAP Diet-salater Rebecca Leth-Nissen Johansen DKK 149. Glade tarme med Low FODMAP Diet-salater Rebecca Leth-Nissen Johansen DKK 149.