

Clean Reset : 3 effektiva steg till din läkande kost Victoria Carinci, Katarina Hagberg



Ladda ner PDF

3 effektiva steg till din läkande kost!

Ta reda på vilken mat som hjälper respektive stjälper din hälsa och kick-starta din läkning!

Går du runt och mår lite halvdant?

Har du ofta huvudvärk, låg energi eller dras med magbesvär? Känner du dig deppig i största allmänhet, men vet inte varför? Eller har du tydliga tecken på inflammation i kroppen och till och med är diagnostiserad med en autoimmun sjukdom?

Då är den här boken för dig!

Clean Reset är en metod som ger dig verktyg för att ta reda på hur maten du äter påverkar hur du mår. Tre effektiva steg leder dig fram till en individuellt utprovad kost som hjälper dig att läka.

Rätt mat är inget mindre än ren medicin! Clean Reset 3 effektiva steg till din läkande kost lägger grunden för att du ska må fantastiskt. Ge dig själv chansen att uppleva vad den här metoden kan göra för dig!

Ökad energi

Bättre fokus

Lugn mage

Minskad smärta

Mindre huvudvärk/migrän

Friskare hud

Balansering av vikten

Lindra och lugna autoimmuna sjukdomar

Vad är Clean Reset?

Clean Reset är en metod för att stärka immunförsvaret och ta reda på hur maten du äter påverkar hur du mår. Syftet är att på ett strukturerat sätt prova ut en individuell, antiinflammatorisk kost unik för just dig som kommer att stötta din kropps hälsa och läkning på både kort och lång sikt. Maten du äter antingen hjälper eller stjälper din hälsa och ditt immunförsvar. Vikten av att du får i dig den näring du behöver genom rätt mat för just dig går inte att understryka nog: Det är maten du äter som, bokstavligen, bygger din kropp, dina tankar, känslor och din energinivå.

Clean Reset-metoden vilar på tre viktiga principer:

1. Ta bort maten som skapar oreda i din kropp.
2. Boosta med näring.
3. Balansera tarmfloran och hjälp mage och tarmatt läka.

Resultatet av Clean Reset är att du har lärt känna din kropp och dess signaler och har hittat fram till just din läkande kost: en utprovad kosthållning som hjälper till att stärka din hälsa, ditt immunförsvar och minska ohälsosymtom.

Om författarna

VICTORIA CARINCI är hälsocoach och funktionsmedicinsk terapeut på hälsoföretaget Vitalista och använder Clean Reset-metoden i arbetet med sina klienter. Hon driver även podcasten Hälsosnack med Lotta och Victoria som hon startade tillsammans med Lotta Lagerqvist.

KATARINA HAGBERG har en magister i biomedicin från KarolinskaInstitutet. Hon är skribent och konsult inom digital marknadsföring, med inriktning främst på hälsa och medicin.

Ladda ner gratis Clean Reset : 3 effektiva steg till din läkande kost gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Victoria Carinci, Katarina Hagberg

Antall sider: 239

ISBN: 9789188429391

Format: PDF

Filstorrelse: 14.25 Mb

Ladda ner på 15 sekunder