

Bok: Detox

Bok: Detox

9195

[Forfatter: Davidsson, Ulrika \(Sverige\);](#)

Rens kroppen og gå ned i vekt - med en 14-dagers detoxkur.

Gir du kroppen din ?ferie? i 14 dager, vil du samtidig oppleve at du får bedre helse og et bedre liv. Detox handler om å rense kroppen for gifter og andre avfallsstoffer ved å spise mat som er rik på vitaminer, mineraler og antioksidanter. Forfatteren Ulrika Davidsson gir deg oppskrifter på frokost, lunsj og middag for 14 dager og dessuten flere lekre oppskrifter som du kan bruke etter detoxkuren. Boka er oversatt til norsk.

Kroppen vår har en fantastisk biokjemisk ?motor?. Alt vi trenger er å gi kroppen den gnisten den trenger for å sette i gang motoren: en detoxkur ? som kan reparere skadene fra alle giftstoffer som vi har fått i oss.

Du skal ikke faste, du skal spise når du er sulten. Det er HVA du spiser som er avgjørende ? ikke hvor mye. I løpet av kuren kommer du til å bli motivert og få ny kunnskap til å gjøre de riktige valgene for helsen din.

En 14-dagers detoxkur vil gi deg ny energi og en sunnere livsstil. Du vil føle deg mer opplagt, og du vil gå ned i vekt. I tillegg vil du se resultater i form av vakrere hud, mer glansfullt hår og sterkere negler. Du vil kunne merke at rastløsheten forsvinner, konsentrasjonen blir bedre og at immunforsvaret styrkes.

I bokas forord sier naturlegen Peter Wilhelmsson:

?Om du er trett av å være trett, om du er utsatt for sigaretttrøyk, metaller, kjemikalier eller andre miljøgifter og gjerne vil bedre helsen, anbefaler jeg deg å prøve en detoxkur. Denne boken gir deg både kunnskap og motivasjon for å lykkes. Oppskriftene er supre ? enkle og svært gode! Ta steget mot et nytt og friskere liv, du også!?

Når skal du begynne med detoxkuren?

Du må selvsagt velge et tidspunkt som passer for deg, men våren, sommeren eller sensommeren er den beste tiden av året. Årsaken er at detoxmaten er lettere mat som passer best når det begynner å bli varmt i været. Det er også best å starte en detoxkur når du ikke har for stort arbeidspress. Det passer godt å ha noen dager fri, så du kan ta det litt roligere enn du pleier. Da vil du få mest mulig effekt av detoxprogrammet.

Du bør ikke påbegynne en detoxkur hvis du er gravid, hvis du ammer, hvis du lider av hjerte- og karsykdommer eller hvis du nylig er blitt operert. Du skal heller ikke ta en detoxkur hvis du nettopp har vært syk ? vent til du er blitt helt frisk igjen.

Litt om forfatteren

Ulrika Davidsson jobber som kostholdsrådgiver i sin egen virksomhet, The Diet Shop i Stockholm. Hun har skrevet flere bestselgende kokebøker.



Pris kr 299,00

142 sider (innbundet)

Nei