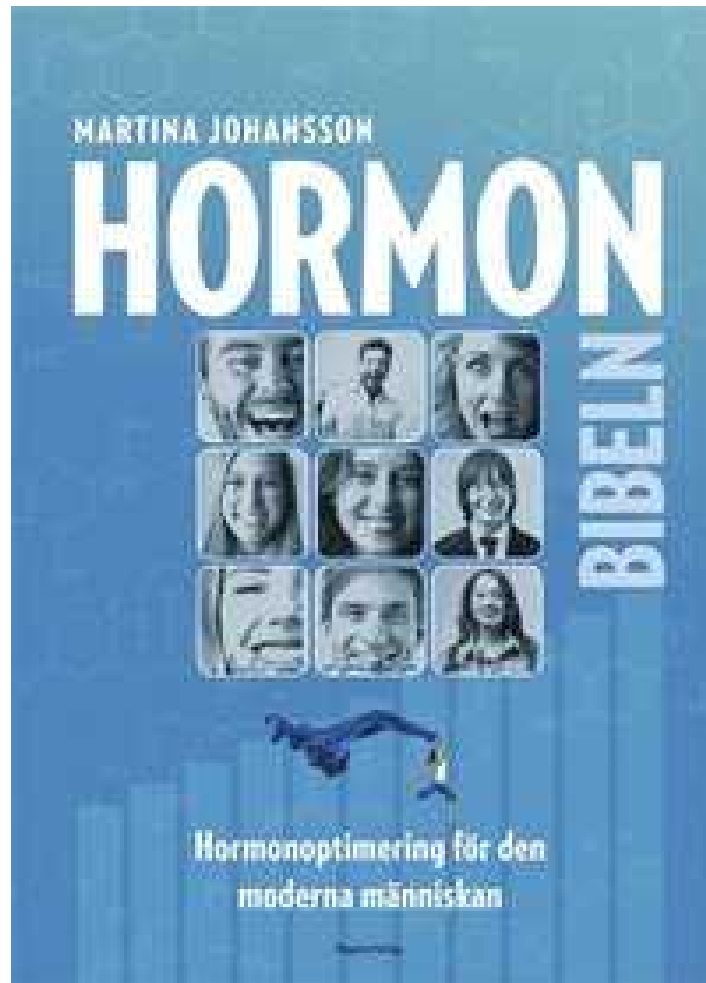


Hormonbibeln PDF E-BOK

Martina Johansson,Ralf Sundberg



Författare: Martina Johansson,Ralf Sundberg

ISBN-10: 9789163610547

Språk: Svenska

Filstorlek: 4071 KB

BESKRIVNING

Våra hormoner styr inte bara om vi blir kvinnor eller män, de styr hela vår personlighet och individuella karaktärsdrag. De styr var någonstans på kroppen som fettet sätter sig, hur vi mår, hur länge vi sover och hur gamla vi blir. Genom att kartlägga ett par av de mest grundläggande hormonerna kan vi få en mer djuplodande förståelse för vårt beteende, humör och hälsa och också få makten att påverka det i en mer önskvärd riktning. I hormonbibeln beskriver omfattande hur kroppens celler kommunicerar med varandra genom att regelbundet reglera hormonnivåerna, som i tät förbindelse med hjärnans signalsubstanser samverkar i en lång rad kedjereaktioner. Vi behöver inte vara offer för våra egna genetiska set-ups, utan kan påverka hur vi mår genom enkla medel som inkluderar kost, träning, tillskott och även beteendeförändringar. I den här boken får du veta hur. Martina Johansson är civilingenjör i bioteknik och biofysik från Chalmers som brinner för hälsa och välmående. Sedan ett par år tillbaka har kroppens tillverkning, utsöndring och påverkan av hormoner varit ett stort intresse och forskningsområde, och det är med denna kunskap som grund som Hormonbibeln har vuxit fram. Martina har en av Sveriges mest välbesökta hälsobloggar, highfatfitness.net, där hon bloggar om kost, träning och hälsa.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Vita-Mine - Hem

Hormonbibeln has 41 ratings and 6 reviews. Cecilia said: Jag gav den här boken 5/5 stjärnor eftersom jag:1. Är intresserad av hur kroppen fungerar2. Vi...

Hormonbibeln - Jönköpings bibliotek och Stadsarkivet

Pris: 192 kr. danskt band, 2014. Tillfälligt slut. Köp boken Hormonbibeln av Martina Johansson (ISBN 9789163610547) hos Adlibris. Fri frakt. Alltid bra priser och ...

Hormonbibeln hormonoptimering för den moderna människan | Stockholms ...

Logga in för att reservera. Genom att reservera kan du ställa dig i kö eller beställa till ditt bibliotek. Reservationer i kö: 3

LÄS MER