

Sannheten om mat



Forfatter:	Audun Myskja
Forlag:	J.M. Stenersens Forlag
Sprak:	Bokmål
Antall sider:	256
ISBN/EAN:	9788272015731
Kategori:	Kosthold
Utgivelsesar:	2014

[Sannheten om mat.pdf](#)

[Sannheten om mat.epub](#)

Gjennom sine tretti år som lege har Audun Myskja hjulpet tusenvis av mennesker til å gå ned i vekt, få et bedre forhold til mat eller til å spise mat som gjør dem friskere. Her får du hans beste råd om hva som faktisk virker over tid.

Dette er en revidert utgave av Mer enn mat (2011). Etter utgivelsen av Mer enn mat fikk Audun Myskja en rekke henvendelser om hva man bør spise for å forebygge eller kurere sykdommer.

Derfor inneholder denne boken et nytt kapittel, «Mat som medisin».

Norges ledende nettavis med alltid oppdaterte nyheter innenfor innenriks, utenriks, sport og kultur Politikere og media har feilet stort, nå er det kunstnerne som er igjen, og som må opp på barrikadene og forsvare siste skanse! HPV: Overlege avklarer myter og fakta om HPV-viruset. Foto: NTB Scanpix / Science Photo Library
Page 1 of 2 - Få sannheten på bordet! Land Rover som bruktbil! - posted in Generell diskusjon: Heisann Har ett problem! Absolutt alle Suver feks: Xc90 X5 Ml Touareg. Overgrepsanklagede Bill O'Reilly snakker for første gang etter sparkingen. "Sannheten seirer" Derfor er narsissister jævlige Alt du bør vite om narsissister "Null kontakt & motmakt" Avslør narsissister & deres flygende aper 1. Kortreist mat smaker bedre. Er mat dyrket i nærområdet, er det som regel plukket de siste par dagene. Da er smaken fulladet og skarp. I

motsetning til langreist. Sannheten om vår virkelighet er at livet på jordkloden er regissert som en film på kino. Vi er skuespillerne som høster visdom i dette jordiske dramaet. Niels Chr. Geelmuydens 8 myter om hvor dårlig maten vår er deles jevnlig på Facebook. Artikkelen fra Hegnar.no er fra mai i år, og det er på tide å se nærmere. Hvorfor Raw Food? Fordeler for kroppen: God helse Et sterkt immunforsvar En velfungerende og glad kropp Økt energi, vitalitet og livskraft Indre kjemi i balanse