

## Gennemgribende revidering af bestselleren *Spis dig gravid* med nye opskrifter, nye kapitler og nyt layout

**Bjarne Stigsby, Charlotte Hartvig og Maria Falck Stigsby: Spis dig gravid**

**3. udgave**

**Op mod 20 % af befolkningen oplever infertilitet i perioder eller vedvarende. Årsagerne til barnløshed kan være mange, men én af de hyppigste er den kost, vi spiser. Denne nye og gennemgribende reviderede udgave af bestselleren *Spis dig gravid* hjælper læseren til opnåelse af en sund (og fertil) livsstil.**

*"Spis dig gravid er baseret på en lang række videnskabelige undersøgelser suppleret med vores egne erfaringer fra flere tusinde fertilitetsbehandlinger. Spis dig gravid er vores forslag til, hvad du/I selv kan gøre." - Citat fra bogens forord*

Kroppens hormoner skal være i balance for at kunne blive gravid. Omlægning af ens livsstil kræver indsigt, vilje og tålmodighed. Når det gælder fertilitet – evnen til at opnå og gennemføre en graviditet – skal forarbejdet især have fokus på kroppens hormoner, biokemi og ernæring.

Denne nye udgave af *Spis dig gravid* fortæller om årsager til ubalance i kroppen, og hvad du selv kan gøre ved det. Bogen beskriver principperne for klinisk insulinsænkende kost (KISS-kost) før, under og efter graviditet. Desuden præsenteres andre livsstilsændringer for såvel kvinden som manden, der kan øge chancen for at blive gravid.

Bogen indeholder både opskrifter, kostplaner, kontante råd og en vigtig indsigt i, hvorfor KISS-kost kan være lige så vigtigt som sex på det rigtige tidspunkt.

**Bjarne Stigsby** er speciallæge i gynækologi og obstetrik. Han har arbejdet på flere forskellige gynækologiske

hospitalsafdelinger. Og han har i mere end 20 år været ejer af Gynækologisk Klinik i Taastrup. Forfatter til en række bøger om insulinregulerende kost.

**Charlotte Hartvig** er klinisk diætist og ejer af Kostklinikken Immanuel. Forfatter til en række bøger, bl.a. bestselleren *Spis maven flat*.

**Maria Falck Stigsby** er diplomuddannet i Ernæring og Sundhed med fokus på insulinrelaterede tilstande. Medforfatter til bogen *Spis dig fra diabetes*.

**Bjarne Stigsby, Charlotte Hartvig og Maria Falck Stigsby:**

**Spis dig gravid**

**3. udgave**

**232 sider**

**Forlagets pris: 269,95 kr.**

**Udk. 17. april 2024**