

Gennemrevideret udgave af *Spis dig i balance* med nye lækre opskrifter

Majbritt L. Engell og Alice Apel Hartvig: Spis dig i balance - Med fokus på PCOS, stofskifte og overgangsalder

Hvis man døjer med vægtproblemer, udtalt træthed, humørsvingninger, sukkerafhængighed og mavefedt, kan årsagen være, at kroppen er i hormonal ubalance. Det kan der heldigvis rettes op på. Denne bog leverer redskaberne og opskrifterne til en krop i bedre balance.

"I rigtig mange tilfælde kan du selv skabe en bedre hormonal balance gennem den måde, du lever på. Det gælder både det, du spiser, den måde, du træner på, samt måden, du håndterer modgang og stress på." - *Fra bogens forord*

Hver femte kvinde er i hormonal ubalance. Mange ved det ikke, men de kan se, at vægten driller, fedtet samler sig på maven, humøret svinger, og menstruationerne er uregelmæssige.

I denne nye udgave inddrages alle kvinder, der slås med hormonal ubalance, bl.a. stofskiftepatienter, kvinder med PCO/PCOS, inflammation, insulinresistens og stress samt kvinder i overgangsalderen.

Bogen beskriver, hvordan man kan spise sig i balance og forandre sin hverdag. Bogen indeholder helt nye, lækre opskrifter, der er lette at lave og giver mere energi.

Majbritt L. Engell er professionsbachelor i Ernæring og sundhed samt Master i Fitness og træning. Medindehaver af Hartvig & Engell og Netslank.dk

Alice Apel Hartvig er klinisk diætist og medindehaver af Hartvig & Engell og Netslank.dk.

Majbritt L. Engell og Alice Apel Hartvig:

Spis dig i balance

188 sider

Forlagets pris: 269,95 kr.

Udk. d. 28. juni 2023