

Martin Bonde Mogensen

Den fede faste

Din smutvej til sundhed

Vågner du om morgenen og føler dig dødtæt? Slæber du rundt på lidt for mange kilo? Har du ondt i ryggen? Ømme, stive led? Hovedpine? Oppustet mave? Lider du af allergi? Så vil du – og din overarbejdede krop – have meget at vinde og intet at tabe ved at gå i gang med *Den fede faste*!

Den fede faste er en kur, hvor du kan forvente et sundhedsboost af din generelle tilstand! Med udgangspunkt i bogen her sender du din krop på ferie i 3, 7, 14 eller 24 dage. Du spiser alt, hvad du kan, fra en velmagende, vitaminrig vegetar-buffet. Opskrifterne til den letfordøjelige mad finder du bag i bogen. Når du har tygget af munden, går du på grønsagssaft, vand og urtete i en, to eller fire dage. Din krop vil sige "tak for turen" ved at rense din hud, lever, nyrer, lunger og tarmsystem. Resultat: Du føler dig let og fyldt med energi. Din hud og dine øjne stråler, dine skavanker svinder bort, og du har sikkert også tabt nogle kilo. Nu kan du nyde livet indtil næste år, hvor du måske vil af sted igen. Og så er bogens opskrifter både enkle og nemme at gå til – du behøver ikke at fare rundt i 10 forskellige specialbutikker for at indfange ingredienserne!

Din guide er indehaver af Kropsinstituttet, Martin Bonde Mogensen, der selv har taget turen mange gange. På en opmuntrende og overskuelig måde deler han alle sine tips og tricks til din første – men garanteret ikke sidste – fede faste. God tur!

Martin Bonde Mogensen (f. 1974) er uddannet Body-sds terapeut, kostvejleder, foredragsholder og indehaver af Kropsinstituttet, hvor han behandler og guider såvel elitesportsfolk som private til en sundere og raskere livsstil, alt sammen ved at anskue kroppen som en helhed. Martin har mere end 20.000 behandlinger bag sig og har i mange år afholdt *retreat* i udlandet samt kurser i sundhed.

Martin Bonde Mogensen i samarbejde med journalist Jakob Rubin

Den fede faste – din smutvej til sundhed

Cirka 160 sider

Forlagets pris 249,95 kr.

Udkommer 15. januar 2014

Kontakt:

Gyrith Ravn

Presseansvarlig

G.E.C. Gads Forlag A/S

Fiolstræde 31-33

1171 København K

Direkte 7766 6011

Mobil 2780 6011

www.gad.dk



gads forlag