

Majbritt L. Engell og Ida Lysdahl Fahrenholtz

Spis dig i balance

Hver femte danske kvinde er i hormonel ubalance. Mange ved ikke engang, at de er det ... de kan blot konstatere, at vægten driller, fedtet samler sig på maven, humøret svinger, menstruationerne er uregelmæssige eller huden uren.

Men hjælpen er nær! Det er nemlig muligt at spise sig i balance igen, så man taber sig, menstruationerne bliver regelmæssige, humøret stiger, og energien vender tilbage. *Spis dig i balance* er den første håndbog af sin art til et overset, men udbredt problem: PCO (PolyCystiske Ovarier), som 1 ud af 5 kvinder dør med. Mange af kvinderne opdager først, de har det, når de søger lægehjælp, fordi de ikke kan blive gravide.

Bogen er spækket med praktiske tips til hverdagen: Hvilke madvarer, man skal gå efter i supermarkedet, hvordan man sammensætter sin kost, og hvad man kan spise, når man er i byen, til fest eller på ferie. Indkøbslister, kostplaner og mere end 100 delikate opskrifter gør det nemt og overskueligt at leve PCO-venligt – uden at gå glip af alt det sjove. Bogen er også velegnet til alle, der har læst "Spis dig gravid" og er på udkig efter flere madopskrifter.

Forfatterne **Majbritt L. Engell** og **Ida Lysdahl Fahrenholtz** har som kostvejledere hjulpet utallige kvinder i alle aldre til at genvinde hormonbalancen. Deres viden og erfaring vil nu hjælpe endnu flere med at få styr på vægten – og gøre drømmen om et barn mulig.

Majbritt L. Engell (1978) og **Ida Lysdahl Fahrenholtz** (1986) er begge Professionsbachelorer i Ernæring og Sundhed med speciale i human ernæring. Majbritt Engell har desuden en master i fitness og træning. Begge har skrevet speciale om PCO. De arbejder som kostvejledere i Kost Klinikken Immanuel i Hellerup. Majbritt driver sideløbende Frk Skrump og NetSlank, hvor Ida er tilknyttet som vejleder. Majbritt er medforfatter til bestselleren "Spis maven flad" og udkom i 2011 med *Graviditetskogebogen*. Ida har udviklet opskrifter til flere diætbøger og bidrager også til hjemmesiden pcoliv.dk.

Majbritt L. Engell og Ida Lysdahl Fahrenholtz

Spis dig i balance

168 sider

Forlagets pris: 249,00 kr.

Udkommer 10. maj 2012

Kontakt:

Gyrith Ravn

Pressekoordinator

G.E.C. Gads Forlag A/S

Fiolstræde 31-33

1171 København K

Direkte 7766 6011

Mobil 2780 6011

www.gad.dk

