

Sluta kämpa - börja leva!

Efter den stora framgången med Nya Självläkande människan kommer här en ny uppdaterad titel av en av Sanna Ehdins moderna hälsoklassiker! Skapa det liv du drömmer om! Bli fri från oro, stress, rädslor och ångest! Släpp fram din dolda kapacitet! Lär dig Happy Heart-metoden som förändrar ditt liv!



Food pharmacy

Att leva ett så friskt liv som möjligt är till stor del kopplat till vad du äter. Bloggen Food Pharmacy, som drivs av Mia Clase och Lina Nertby Aurell, handlar om just detta. Nu kommer också boken om hur du äter den mest hälsosamma och antiinflammatoriska maten, och allt serveras med en rejäl portion humor.



Food Pharmacy : kokboken

Här är kokboken som förenklar din vardag. Vänder sig till alla som vill börja jaga näring och äta mat som gör tarmfloran gott och håller inflammationen (och många sjukdomar) borta. Recepten innehåller mängder med grönsaker, en del nötter och kryddor för smak och antiinflammatorisk boost, tillagade på ett så skonsamt sätt som möjligt för att bevara så mycket näring som möjligt. Rätterna är gluten-, mjölk- och sockerfria och noga provlagade för att smaka riktigt gott.



TA NÄSTA STEG

ERBJUDANDE: STARTA CIRKEL -
FÅ TRE BÖCKER GRATIS



Vad vill du
läsa? Hör av
dig till oss!

 Studieförbundet
Vuxenskolan

Starta en egen cirkel inom hälsa

Hör av er till oss! Ni får registrera er och vi beställer hem böckerna till er. I en studie-cirkel behöver man vara minst tre personer. Ni får tre kostnadsfria böcker. Om ni är fler än tre så får ni dela på kostnaden för de resterande böckerna. Sedan är det bara att sätta igång! Ni formar själva era träffar och bestämmer när och hur ni ska ses.

Välkomna!

0771-20 20 70
sv.se/
kalmarlan

Sockerbomben

Att socker är skadligt vet alla ändå konsumerar vi mer än någonsin. Varför är det så? För att klara av att motstå suget måste vi helt enkelt förstå varför vi gång på gång trillar i sockerfällan. Problemet är att råden vi får från sjukvården, media och hälsoföreläsare låter likadant för alla när det i själva verket är stor skillnad på att ha ett socialt bruk, ett skadligt bruk eller ett beroende. Vägen till ett sundare liv ser därför olika ut för de skilda grupperna.



Lär dig leva

Mats och Susan Billmark visar att det är fullt möjligt att komma till rätta med stress och oro. De berättar hur viktig kommunikation är för att ett förhållande ska fungera och att förändring är ett måste om du inte är tillfreds med ditt liv. På ett enkelt och tydligt sätt förklarar de varför medveten närvaro i nuet är nyckeln till ett lugnare, gladare och mer harmoniskt liv.



Hälsorevolutionen

Maria Borelius, prisbelönt vetenskapsjournalist, författare och entreprenör, var 52 år när hon började känna sig gammal, trött, sliten och plufsig. Hon hade ryggont och klimakteriebesvär och upplevde en allmän känsla av livet snart var slut. Varför? frågade hon sig. Det blev början på en fyra år lång resa där hon genom en slump upptäckte en helt ny livsstil den antiinflammatoriska.

