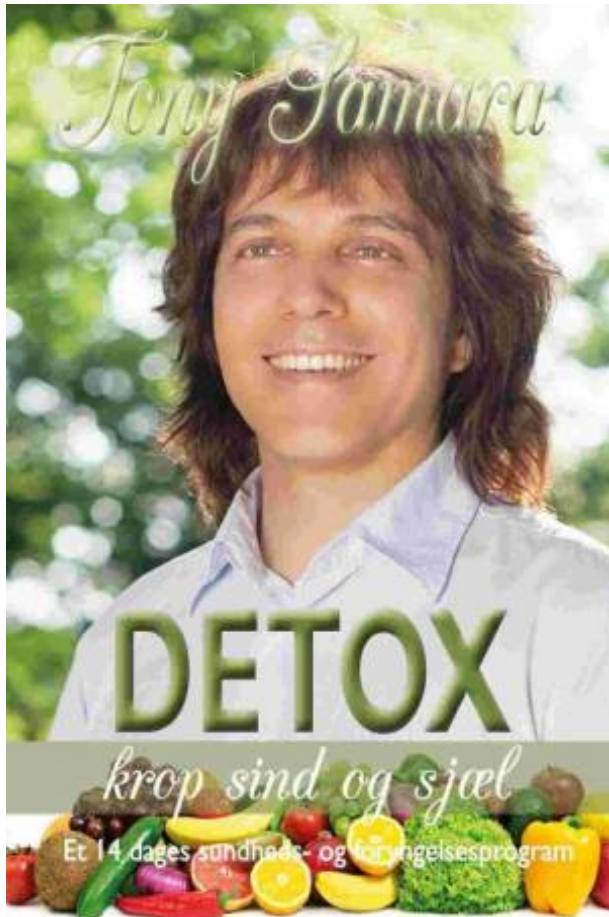


Detox krop, sind og sjæl



Kategori:	Sundhed
Forfatter:	Tony Samara
Forlag:	Mill House publishers
Udgivet:	10. februar 2016
Sprog:	Dansk
ISBN:	9788792632708

[Detox krop, sind og sjæl.pdf](#)

[Detox krop, sind og sjæl.epub](#)

Et 14 dages sundheds- og fornyelsesprogram. En transformativ vejledning & trin for trin plan for, hvordan man afgifter (detoxing) sin kost, livsstil og ens forhold til andre. En enkel metode til at hæve dit liv til et højere plan ved at frigive fysiske, følelsesmæssige og mentale toxiner. Så du igen føler dig motiveret, og kan nyde velvære i alle livets aspekter. • Har du en sund vægt? • Har du det godt for det meste? • Vågner du fuld af energi? • Er din generelle sundhedstilstand i top? • Ligger dit blodtryk på et fornuftigt niveau? • Er dine kolesterol og blodsukkerværdier normale? Hvis du svarer “nej til nogle af ovennævnte spørgsmål, så bør du overveje hvad du spiser til daglig. Hvis du ikke har det godt efter du har spist, bør du tænke på om din mad, egentlig ikke skulle få dig til at føle dig godt tilpas. Din mad bør nære din krop. Mad bør få dig til at føle dig forfrisket og fuld af energi.

Faktisk er de fleste mennesker overvægtige eller fede, eller simpelthen ikke lever så de opnår deres fulde potentiale for velvære og sundhed. Det skyldes at vi spiser for meget kød og for meget fedt og for lidt sundt livgivende mad. Højt blodsukker, type II diabetes, højt kolesteroltal og andre sundhedsrelaterede problemer er forårsaget af vores diæt, som derved er udfordrende for vores følelse af harmoni og velvære. Alle disse problemer kan undgås ved at ændre din diæt.

Helst med lidt kendskab til yoga og eller i hvert fald et åbent sind og mod på en fysisk stærk praksis. 00.

Helst med lidt kendskab til yoga og eller i hvert fald et åbent sind og mod på en fysisk stærk praksis. Se hele vores brede udvalg online. Maria Juhls bog "Lev mere – Kæmp mindre" vil dybest set uddanne dig til, at opnå varig sundhed, livsenergi, balance og glæde... 12 ugers online kursus, der giver dig alle redskaberne til en harmonisk krop fri for stress, humørsvingninger, PMS, PCO, hedeture, fertilitetsproblemer – og fyldt med energi og ... Kostvejledning i Aalborg – Kost er en stor sundhedsbuffer for systemet, herunder din vægt, dit udseende, dit helbred og dit stressniveau. Så tag op i bjerene ved Malaga, på en perle af et retreat center, og få en omfattende detox, der giver din krop en chance for at rebalancere. Behandlingerne, du finder hos os har alle en virkning, uanset om du vælger en krop- eller ansigtsbehandling. Forløb tilbydes i Roskilde Er du stresset, døjer med overvægt, har problemer med fordøjelsen eller er du helt energiforladt. Maria Juhls bog "Lev mere – Kæmp mindre" vil dybest set uddanne dig til, at opnå varig sundhed, livsenergi, balance og glæde... 12 ugers online kursus, der giver dig alle redskaberne til en harmonisk krop fri for stress, humørsvingninger, PMS, PCO, hedeture, fertilitetsproblemer – og fyldt med energi og ... Kostvejledning i Aalborg – Kost er en stor sundhedsbuffer for systemet, herunder din vægt, dit udseende, dit helbred og dit stressniveau. Maria Juhls bog "Lev mere – Kæmp mindre" vil dybest set uddanne dig til, at opnå varig sundhed, livsenergi, balance og glæde... 12 ugers online kursus, der giver dig alle redskaberne til en harmonisk krop fri for stress, humørsvingninger, PMS, PCO, hedeture, fertilitetsproblemer – og fyldt med energi og ... Kostvejledning i Aalborg – Kost er en stor sundhedsbuffer for systemet, herunder din vægt, dit udseende, dit helbred og dit stressniveau. Maria Juhls bog "Lev mere – Kæmp mindre" vil dybest set uddanne dig til, at opnå varig sundhed, livsenergi, balance og glæde... 12 ugers online kursus, der giver dig alle redskaberne til en harmonisk krop fri for stress, humørsvingninger, PMS, PCO, hedeture, fertilitetsproblemer – og fyldt med energi og ... Kostvejledning i Aalborg – Kost er en stor sundhedsbuffer for systemet, herunder din vægt, dit udseende, dit helbred og dit stressniveau. Kom til en udfordrende yoga time. For bestilling af spabehandlinger, kontakt os på telefon +45 49214000 eller mail hotel@marienlyst. Vi skaber større overskud, energi, livskvalitet og glæde ved livet gennem behandling, kost, retreat og kurser. dk Karmameju Signaturbehandlinger. Overskud og velvære med yoga tilpasset den Gravide krop. Så tag op i bjerene ved Malaga, på en perle af et retreat center, og få en omfattende detox, der giver din krop en chance for at rebalancere. Maria Juhls bog "Lev mere – Kæmp mindre" vil dybest set uddanne dig til, at opnå varig sundhed, livsenergi, balance og glæde... 12 ugers online kursus, der giver dig alle redskaberne til en harmonisk krop fri for stress, humørsvingninger, PMS, PCO, hedeture, fertilitetsproblemer – og fyldt med energi og ... Kostvejledning i Aalborg – Kost er en stor sundhedsbuffer for systemet, herunder din vægt, dit udseende, dit helbred og dit stressniveau.