

Victoria Carinci & Katarina Hagberg

Clean Reset

B

BLADH by BLADH

– 3 effektiva steg till din läkande kost

Ta reda på vilken mat som hjälper respektive stjälper din hälsa – och kick-starta din läkning!

Går du runt och mår halvdant? Har du ofta huvudvärk, låg energi eller dras med magbesvär? Känner du dig deppig i största allmänhet, men vet inte varför? Eller har du tydliga tecken på inflammation i kroppen och till och med är diagnostiserad med en autoimmun sjukdom?

Då är den här boken för dig! Den innehåller en forsknings- och erfarenhetsbaserad metod för att hitta dolda matintoleranser, läka tarmen, minska inflammation och skapa en kost som är anpassad för dig. Den har hjälpt många människor att må mycket bättre – och det snabbare än man kan tro.

Visste du att dolda matintoleranser ofta ligger bakom just dessa slags ohälsosymtom? Mycket av den mat som är vanlig på våra tallrikar idag skapar inflammation i kroppen hos många människor. När du ovetandes äter sådan mat som immunförsvaret reagerar på lägger du grunden till sjukdom och ohälsa.

Hur skulle ditt liv se ut om du inte hindrades av olika ohälsosymtom? Finns det saker som du vill göra, men inte kan eller väljer bort därför att du inte mår riktigt bra? Med *Clean Reset – 3 effektiva steg till din läkande kost* kan du effektivt ta reda på om det finns någonting i din kost som hindrar dig från att du ska må optimalt.

Den här boken består av ett enkelt och tydligt program som hjälper dig att systematiskt ta reda på vilken mat som stödjer din hälsa och får dig att må bra - och vilken som stör ditt immunförvar och orsakar dina ohälsosymtom.

Programmet i boken leder dig fram till en individuellt utprovad kost som hjälper dig att läka. Det går inte att överskatta matens betydelse för vår hälsa! Rätt mat är inget mindre än ren medicin.

Du får äta dig mätt på näringsrik och anti-inflammatorisk mat som får dig att må bra – inifrån och ut. Du behöver inte tänka på kalorier och kan mixa näringsgrupperna kolhydrater, protein och fett som det passar dig. Vilka livsmedel du ska utesluta, och hur länge, får du i form av tydliga listor.

Här finns också 40 inspirerande recept tillsammans med ett förslag på meny för de 14 dagarna av programmet när du tar reda på vilken mat som är optimal för dig.

Behovet av *Clean Reset – 3 effektiva steg till din läkande kost* är stort eftersom forskning och erfarenhet visar att många ohälsosymtom kan kopplas samman med det vi äter. Istället för att hålla

på i en ”evighet” med att utesluta gluten ena veckan och laktos den andra veckan och så vidare, så finns här en effektiv och väl beprövad metod. Den vill vi att människor ska känna till! Bokens metod är ett enkelt och billigt sätt att snabbt märka en rejält positiv skillnad i sin kropp och hälsa.

OM FÖRFATTARNA

Victoria Carinci är hälso-coach på hälsoföretaget Vitalista. Hon använder programmet i arbetet med sina klienter, för att hjälpa dem att uppnå en lugn mage, bättre tarmflora och ett stärkt immunförvar. Hon driver även podcasten ”Hälsosnack med Lotta och Victoria”.

Katarina Hagberg har en polmag i biomedicin från Karolinska Institutet. Hon är frilansskribent och konsult inom digital marknadsföring, med inriktning främst på hälsa och medicin.

Foto: Camilla Lindqvist



Författare: Victoria Carinci & Katarina Hagberg

Titel: Clean Reset – 3 effektiva steg till din läkande kost

Foton: Camilla Lindqvist

Omslag: Lotta Berglin

Inb. Ill. Ca 200 sid

Utkommer i september

ISBN 978-91-88429-39-1



www.bladhbybladh.se