



SUNDHEDSREVOLUTIONEN

– vejen til en anti-inflammatorisk livsstil

En videnskabelig pageturner, der sandsynligvis vil ændre dit liv.

Maria Borelius

Maden - Forskningen - Skønheden - Indsigten - Harmonien - Helheden

Til den nysgerrige kvinde, som søger forandring i sit liv (og krop) ...

Den prisbelønnede videnskabsjournalist, forfatter og iværksætter, var 52 år, da hun begyndte at føle sig gammel, træt, slidt og uoplagt. Hun havde rygsmerte og symptomer på overgangsalder og havde en følelse af, at livet snart var slut. Hun spurgte sig selv hvorfor, og det blev starten på en fire år lang rejse, hvor hun ved et tilfælde opdagede en helt ny livsstil: den anti-inflammatoriske.

Borelius begyndte sin søgen efter viden og rejste jorden rundt for at mødes med ledende forskere, guruer og fitnessspecialister på den videnskabelige frontlinje. En af de forskere, som har bidraget med sin viden, er danske Bente Klarlund Pedersen, der har forsket i, hvordan inaktivitet øger inflammation i kroppen.

Men en anti-inflammatorisk livsstil handler ikke kun om kost og træning, men også om følelser, solnedgange, samt urgamle indiske sundhedsråd, for inflammation i kroppen kan også mindskes af de øjeblikke, Borelius kalder for "Bliss".

Sundhedsrevolutionen er den fascinerende fortælling om en vidensrejse og en livsrejse; om hvordan en anti-inflammatorisk livsstil kan holde dig ung og frisk – men også gøre dig mere harmonisk og lykkelig.

Bogen er både spændende og nyttig med en række enkle kure, opskrifter og tips, som hjælper dig i gang med dit nye, gladere liv.

Sundhedsrevolutionen er en bestseller i hjemlandet Sverige og er kommet i fire oplag siden udgivelsen i januar.



Vejl. pris: 249,95 kr.

Kategori: Non fiction

Genre: Krop og sind

Originaltitel: Hälsorevolutionen

Udgivelsesdato: 23. april 2018

Sider: 338

Oversætter: Lene Støvring

ISBN: 9788771913569

ISBN e-bog: 9789150790276



MARIA BORELIUS er en svensk prisbelønnet videnskabsjournalist og forfatter til flere populærvidenskabelige bøger om medicin og sundhed bl.a. *Når du blir mor* (2003).

Borelius har tidligere været journalist for en række svenske medier og TV-programmer. Hun har været handelsminister i Sverige og har haft en række udenlandske poster.

Borelius har en kandidatgrad i biologi, fysik og matematik fra Lund og har en kandidatgrad i videnskabsjournalistik fra New York University. Hun bor i dag i London.