

MAD TIL HJERNEN – TRIN FOR TRIN

NY BOG, DER GØR DIG KLOG

Koncentration, ro og livsglæde – hvem af os kan ikke bruge mere af det? Karen Nørby har skrevet en bog, der er lige til at blive klog af. Hun fortæller om sammenhængen mellem vores hjerne, den mad vi spiser og vores psykiske helbred. Hun dokumenterer det udførligt gennem både forskningsresultater og konkrete succeshistorier.

Psykisk sygdom er Danmarks største folkesygdom. Flere danskere lider af psykisk sygdom end kræft, diabetes og hjertekarsygdomme, og antallet er stærkt stigende. I Danmark får hver tredje af os på et tidspunkt i livet en psykisk sygdom, og hvert år har flere end 700.000 voksne symptomer på det.

Alt tyder på, at vi kan blive stærkere, sundere, gladere og komme nogle af vores mange psykiske problemer til livs via vores kost og vores livsstil. Men hvordan griber vi det an helt konkret i en travl hverdag?

Det giver Karen Nørby anvisning på i sin trin for trin-model. Du kan starte med bittesmå trin, eller du kan tage kvantespring. Du kan også bare bladre om til de mere end 80 lækre opskrifter og starte der. Der er ingen tvang, bare gode råd baseret på erfaring og videnskab.

Bogen henvender sig til alle, der er nysgerrig på sammenhængen mellem den mad vi spiser og vores psykiske helbred. Personer, der arbejder professionelt med mennesker med psykiske lidelser samt mennesker, der har udfordringer mentalt, har også stor glæde af at læse bogen.

”Denne bog er både vigtig og et fantastisk redskab til at komme i gang med at spise bedre for din hjerne. Der er virkelig meget at hente i kosten, og man kan faktisk få det bedre.”

Pia Norup, læge

KCN forlag

262 sider, vejl. pris kr. 299,-

ISBN: 978-87-974421-0-4

Karen Nørby er ernæringsterapeut og har specialiseret sig i kost og psyke. Hun rådgiver private, institutioner og kommuner gennem individuel kostvejledning, kurser og foredrag. Hun udbyder en efteruddannelse, der giver dybdegående viden om sammenhængen mellem kost og psyke. Læs mere på www.karennorby.dk

Karen er også forfatter til to bøger om kost og ADHD.



Pressekontakt: Karen Nørby, Esagervej 8, 4672 Klippinge. Telefon: 27529036. Mail: info@karennorby.dk