

Gratis kokbok och pepp!

16 oktober, 2018 Lena Holfve Redigera

Hej

Nu måste ditt nya liv firas med en gratis kokbok men på engelska. Du kan säkert hitta inspiration.

Du kan skaffa dig UMS-muggen [här](#) om du har svårt att komma ihåg guldmjölsen.

<https://utmattningsskolan.se/wp-content/uploads/2018/10/Recipes-for-Adrenal-Fatigue.pdf>



Ann-Charlotte Carlsson
5 september kl. 09:34

Jag har fått tre utmattningsdiagnoser 2001, 2002 och 2010 men blev sjuk långt innan dess. Jag har alltså varit sjuk i drygt 20 år och har fortsatt vara sjuk trots att jag har:

- gått kurs i stresshantering och därefter
- regelbundet gör avslappningsövningar mm
- promenader, träning mm
- ätit SSRI, TRE gånger
- KBT, två gånger
- ätit de bästa kosttillskott och naturmedel som rekommenderas vid utmattning
- och ändå blev jag aldrig frisk, trots att jag var en "duktig patient".

I många år kunde jag inte läsa och förstå skönlitteratur. Jag började i Utmattningsskolan för drygt ett år sedan och jag har, tack vare guldmjölsen, blivit av med det mesta av "hjärndimman" som den kallas och numera läser jag vetenskapliga och medicinska artiklar på engelska och förstår mycket. Jag är på väg att bli frisk, helt och hållet tack vare att Lena Holfve startade Utmattningsskolan.se



Idag får du en gratis kokbok

Det kan låta konstigt...

SKRIV ETT SÖKORD, DET FINNS CA 400 ARTIKLAR

Sök ...

You are registered for the following kurser



3: Avgiftningen börjar och access till ayurvedaläkare -



1: Kurs 1, Utmattad - Fri från hjärndimma!



2: "Sömnlös -Fri från sömnstörning"



4: Avgiftning

5: Andning, stress och gifter hör ihop

6: Stress och gifter släpper alltmer



7: Vad förgiftar oss och hur avgifta?

9; Hållbart handlingsprogram



Gratiskurs för arbetsgivare



Handlingsprogram mot mögel i kroppen

Handlingsprogram mot parasiter och svamp

Handlingsprogram mot sociopater, psykopater och narcissister

Lär känna dig själv på nytt

Medberoendekursen

Partnerkursen

Privat: Sömnskola för alla

Kurs progress details:

3: Avgiftningen börjar och access till ayurvedaläkare -: Status: Ej påbörjad Completed 0 out of 12 steps (Redigera)

1: Kurs 1, Utmattad - Fri från hjärndimma! Status: Pågående Completed 1 out of 10 steps (Redigera)

2: "Sömnlös -Fri från sömnstörning" Status: Ej påbörjad Completed 0 out of 13 steps (Redigera)

4: Avgiftning Status: Ej påbörjad Completed 0 out of 11 steps (Redigera)

5: Andning, stress och gifter hör ihop Status: Ej påbörjad Completed 0 out of 11 steps (Redigera)

6: Stress och gifter släpper alltmer: Status: Ej påbörjad Completed 0 out of 9 steps (Redigera)

7: Vad förgiftar oss och hur avgifta? Status: Ej påbörjad Completed 0 out of 8 steps (Redigera)

9; Hållbart handlingsprogram Status: Ej påbörjad Completed 0 out of 11 steps (Redigera)

Gratiskurs för arbetsgivare Status: Ej påbörjad Completed 0 out of 5 steps (Redigera)

Handlingsprogram mot mögel i kroppen: Status: Ej påbörjad Completed 0 out of 0 steps (Redigera)

Handlingsprogram mot parasiter och svamp Status: Ej påbörjad Completed 0 out of 6 steps (Redigera)

Handlingsprogram mot sociopater, psykopater och narcissister: Status: Ej påbörjad Completed 0 out of 11 steps (Redigera)

Lär känna dig själv på nytt Status: Ej påbörjad Completed 0 out of 11 steps (Redigera)

Medberoendekursen: Status: Ej påbörjad Completed 0 out of 25 steps (Redigera)

Partnerkursen Status: Ej påbörjad Completed 0 out of 10 steps (Redigera)

Privat: Sömnskola för alla Status: Ej påbörjad Completed 0 out of 4 steps (Redigera)

UMS GRUNDARE LENA HOLFVE

Lena Holfve
1 372 gilla-markeringar

Gilla sida

ARTIKELN FRÅN UTMATTNING!

Välj kategori

Välj månad