

Få et sundt liv



Charlotte Bech er forfatter til 'Godt og sundt året rundt'

Af Rasmus Lind

SUNDHED Læge Charlotte Bech fra Gentofte giver i en ny bog tips til, hvordan man lever sundere i dagligdagen.

I bogen 'Godt og sundt året rundt' giver hun 365 bud på, hvordan man året igennem bevarer et godt helbred og livskraft.

"Sunde vaner i dagligdagen er den enkleste og mest effek-

tive metode til at undgå bivirkninger fra dyr medicin og tidskrævende behandlinger", siger hun.

Charlotte Bech driver en privatklinik i Gentofte, hvor der er fokus på forebyggelse, velvære og personlighedsudvikling som et supplement til den traditionelle medicinske behandling.

Bogen 'Godt og sundt året rundt' koster 139 kroner.