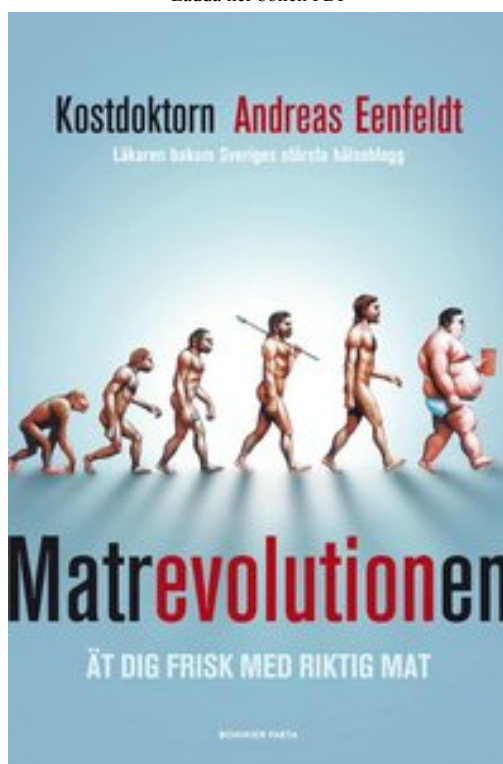


Matrevolutionen : ät dig frisk med riktig mat

Ladda ner boken PDF



Andreas Eenfeldt

Matrevolutionen : ät dig frisk med riktig mat Andreas Eenfeldt boken PDF

Vi är inne på 2010-talet. Världen är fetare än någonsin, offer för en epidemi av fetma och diabetes som tog våldsamt fart under 1980-talet. Undvik fett! Under ett par decennier har fettskräcken härskat över kostråden. Det fanns bara ett problem. Vi blev inte smalare eller friskare. Vi gick upp i vikt, behövde mer medicin för blodtryck, blodsocker, kolesterol, värk och annat. Vi blev helt enkelt fetare och sjukare när vi försökte leva hälsosamt. Vill du veta vad du ska äta för att hålla dig frisk och smal? Läs den här boken. Den handlar om en alternativ teori om mat, hälsa och vikt. En teori som nästan glömdes bort under fettskräckens tid, men som nu växer sig starkare och starkare. Den är fascinerande. På senare tid har allt fler läkare och kända professorer insett lågkolhydratkostens alla fördelar. I Matrevolutionen visar läkaren Andreas Eenfeldt att det inte längre finns några vetenskapliga skäl till att vara rädd för naturligt fett. Följ med på en spännande resa från fettskräckens tid till en ny och stor matrevolution som kan göra dig friskare. Från smaklösa sockerstinna lightprodukter till ostgratinerade kycklingbröst med smörstekta primörer. Ur innehållet: Vad är du designad för att äta? Misstaget, fettskräcken och fetmaepidemierna. Hur du undviker

välfärdssjukdomarna · Viktnedgång utan hunger: njutmetoden ·
Guide för nybörjare, frågor, svar och myter · Den läckraste maten

Omslagsformgivare: Anders Timrén



Download (Laste ned) pdf-boken, pdf boken, pdf E-böcker, epub, fb2

Alla böcker. 30 dagars gratis provperiod