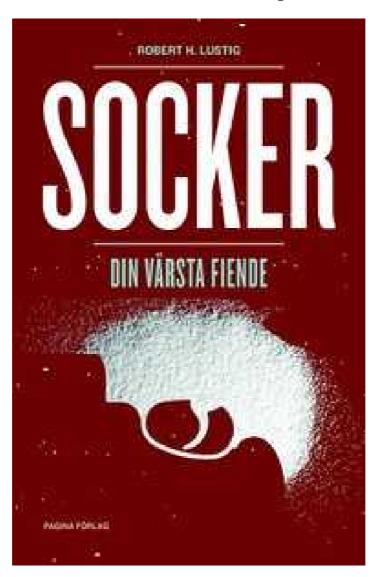
Socker: din värsta fiende PDF E-BOK John Yudkin,Robert Lustig



Författare: John Yudkin,Robert Lustig ISBN-10: 9789172417373 Språk: Svenska Filstorlek: 2358 KB

BESKRIVNING

Hjälp! Vi drunknar i ett hav av socker.Läkaren, professorn och sockerforskaren Robert H. Lustig skräder inte orden i sin nya bok: han kallar socker för ett dödligt gift och jämför sockrets effekter på människokroppen med alkoholens. Sockerintaget är visserligen inte det enda problemet med våra matvanor. Men det är det ojämförligt största! Sen trettio år tillbaka har sockret skapat en pandemi av övervikt och fetma i det västerländska samhället.Men Dr Lustig har också hjälp att erbjuda. Det är fullt möjligt att återställa hälsan för de stora grupper som i dag lider av övervikt och fetma. På det personliga planet beskriver Robert Lustig hur du kan lära dig att påverka de nyckelhormoner som styr dina hungerkänslor, belöningssystem och din stress. Och på ett mer övergipande plan förklarar han vilka samhällsstrategier som är nödvändiga för att förbättra hälsan för kommande generationer.Dr. Robert H. Lustigär professor vid UCSF, Universty of California, San Francisco. Han har ägnat sin forskning åt att studera hur socker påverkar metabolismen och det centrala nervsystemet och han har i sexton år behandlat barn som lider av fetma. 2009 lade han upp en av sina föreläsningar på YouTubeSugar, The Bitter Truthsom fram till 2013 har visats 3,7 miljoner gånger.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Socker du kan äta med gott samvete | Hälsoliv

Din värsta fiende är inte alla andra, utan snarare allt i ditt sinne. Det är dags att du frigör dig själv från allt som blockerar och paralyserar dig.

Socker: din värsta fiende (Hälsa och Livsstil ... - amazon.co.uk

Socker är hälsans värsta fiende, brukar det heta. Men gäller det ALLA former av sötning? Nej, det är faktiskt skillnad på socker och socker.

Socker: din värsta fiende - Lustig Robert

Socker : din värsta fiende Robert Lustig ... Vi använder cookies för att förbättra din upplevelse av bokus.com. Genom att fortsätta godkänner du ...

Socker: din värsta fiende

LÄS MER