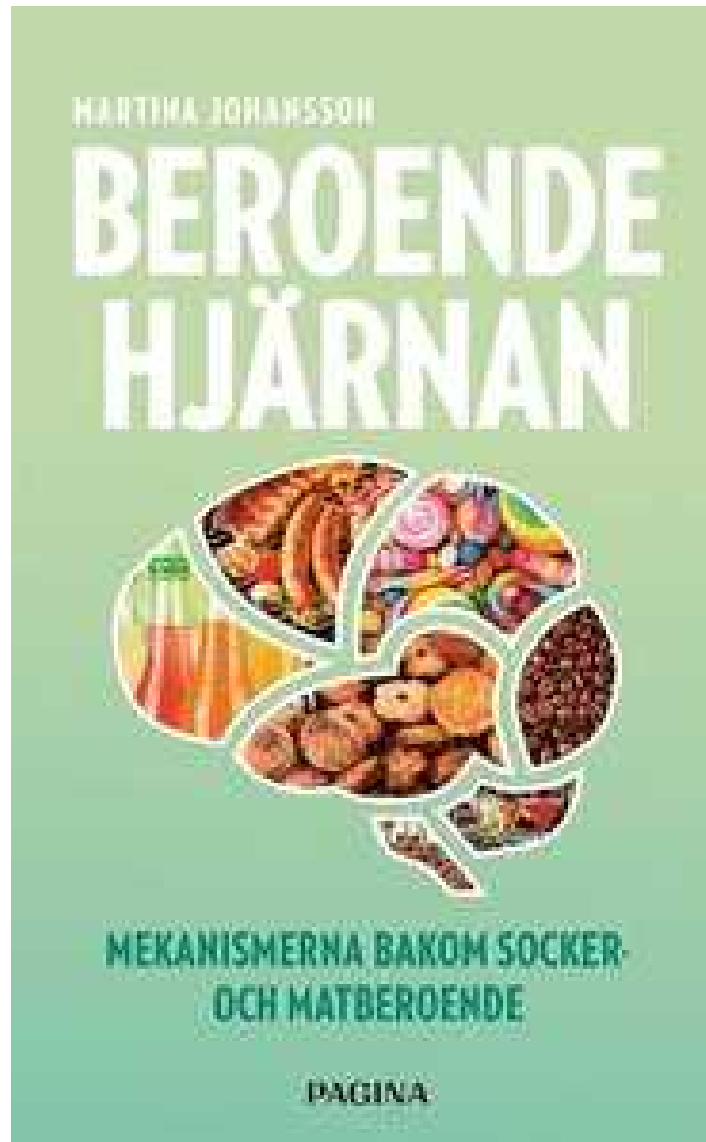


Tags: Beroendehjärnan : mekanismerna bakom socker- och matberoende epub books download; Beroendehjärnan : mekanismerna bakom socker- och matberoende MOBI download; Beroendehjärnan : mekanismerna bakom socker- och matberoende bok pdf svenska; Beroendehjärnan : mekanismerna bakom socker- och matberoende las online bok; Beroendehjärnan : mekanismerna bakom socker- och matberoende e-bok apple; Beroendehjärnan : mekanismerna bakom socker- och matberoende ladda ner pdf e-bok

Beroendehjärnan : mekanismerna bakom socker- och matberoende PDF E-BOK

Martina Johansson



Författare: Martina Johansson

ISBN-10: 9789163616259

Språk: Svenska

Filstorlek: 2263 KB

BESKRIVNING

Socker- och matberoende är inte klassat som en riktig sjukdom i dag, trots att beteendemönster är identiskt med vilken annan missbrukares som helst. Övervikt och fetma, hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes typ 2, metabolt syndrom, cancer och andra metabola sjukdomar har ofta sin grund i ett matberoende som inte har gått att bryta. Att lågkolhydratdieter har blivit så populärt har mycket att göra med att många har fått upp ögonen för ett beroende som tidigare varit dolt. De kan jämföra sin relation till mat med och utan socker, med och utan vitt mjöl och med och utan söt smak. Som en bieffekt kommer viktninskning och ökat välmående på köpet. Beroendehjärnan innehåller information och beskrivningar om hur hjärnan samverkar med resten av kroppen, och hur vissa signalsubstanser som kommunicerar med hjärnan också finns ute i kroppen. Till exempel i magsäcken, tarmarna och fettväven. Den innehåller också praktiska verktyg för att hantera sin beroendesjukdom baserat på varför, det vill säga verktygen är ihopkopplade med vetenskaplig fakta. Råden blir därmed kompletta och inte bara en lista på olika metoder. Allting ingår i ett sammanhang med den biokemiska förståelsen som grund. Martina Johansson är civilingenjör i bioteknik och biofysik från Chalmers som brinner för hälsa och välmående. Med vetenskapligt synsätt och intresse för holistisk hälsa, skriver hon regelbundet om hur man kan må bättre med hjälp av enkla knep och metoder. Martina arbetar med innovation och utveckling av medicinteknisk apparatur i Shanghai och har tidigare skrivit böckerna Fettfrälst, Magstarkt och Hormonbibeln. Martina har även en välbesökt blogg på martinajohansson.se, och förekommer som expert och skribent i bland annat LCHF-magasinet, Aftonbladet Hälsa, Expressen, Medicinsk Access, Low Carb Mag, med flera.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

E-bok, Martina Johansson - Sök | Stockholms Stadsbibliotek

Pris: 49 kr. E-bok, 2017. Laddas ned direkt. Köp Beroendehjärnan : mekanismerna bakom socker- och matberoende av Martina Johansson på Bokus.com.

sommar - tips & artiklar - online-shoppa.se

Buy Beroendehjärnan : mekanismerna bakom socker- och matberoende by Martina Johansson, Peter Friman (ISBN: 9789163611445) from Amazon's Book Store. Everyday low ...

Beroendehjärnan : mekanismerna bakom socker- och matberoende - E-bok ...

Pris: 48 kr. E-bok, 2017. Laddas ned direkt. Köp boken Beroendehjärnan : mekanismerna bakom socker- och matberoende av Martina Johansson (ISBN 9789163615818) hos ...

BEROENDEHJÄRNAN : MEKANISMERNA BAKOM SOCKER- OCH MATBEROENDE

LÄS MER