

Tags: Den växtbaserade kosten : Klara besked om hur maten påverkar din hälsa och vad du kan uppnå med en optimal kost MOBI download; Den växtbaserade kosten : Klara besked om hur maten påverkar din hälsa och vad du kan uppnå med en optimal kost ladda ner pdf e-bok; Den växtbaserade kosten : Klara besked om hur maten påverkar din hälsa och vad du kan uppnå med en optimal kost bok pdf svenska; Den växtbaserade kosten : Klara besked om hur maten påverkar din hälsa och vad du kan uppnå med en optimal kost epub books download; Den växtbaserade kosten : Klara besked om hur maten påverkar din hälsa och vad du kan uppnå med en optimal kost e-bok apple; Den växtbaserade kosten : Klara besked om hur maten påverkar din hälsa och vad du kan uppnå med en optimal kost las online bok

Den växtbaserade kosten : Klara besked om hur maten påverkar din hälsa och vad du kan uppnå med en optimal kost PDF E-BOK

Anders Hansen



Författare: Anders Hansen
ISBN-10: 9789198392401
Språk: Svenska
Filstorlek: 3575 KB

BESKRIVNING

Tankar om miljö, etik och hälsa har lett till ett ökat intresse för veganism och en växtbaserad kost. Men medan allt fler byter ut köttbullarna mot bönor, finns det de som funderar på om det verkligen är hälsosamt att bara äta mat från växtriket. Får veganer i sig tillräckligt med protein, måste man inte dricka komjölk för att få starka ben och visst ökar risken för bröstcancer om man äter soja? Och hur är det egentligen med fisk? Förvirringen kring vilken mat man bör äta är utbredd och många kostråd grundar sig mer på myter än den senaste vetenskapen. I den här boken har en läkare och en klinisk dietist gått ihop för att hjälpa oss att navigera bland alla motstridiga råd i kostdjungeln. Målet är att ge läsaren en grundläggande förståelse för hur många av de livsstilssjukdomar som drabbar oss västerlänningar utvecklas. Tillstånd som hjärt-kärlsjukdom och typ 2-diabetes går nämligen både att förebygga och att behandla - med en växtbaserad kost. Författarna går igenom olika kostmyter och en rad missförstånd om inflammation, antioxidanter, mättat fett, insulinresistens och mycket annat. Och så besvarar de förstås alla de vanliga frågorna om en växtbaserad kost. De ger oss också en praktisk vägledning till hur man äter växtbaserat, inklusive recept för att komma igång. Boken ger den kunskap som alla borde ha om hur maten påverkar sjukdom och hälsa, och den undanröjer alla tvivel om vilken som är den mest optimala kosten. "I den här boken sammanfattar Maria Felding och Tobias Schmidt Hansen forskningen om den växtbaserade kostens hälsoeffekter. Komplexa data presenteras på ett begripligt och underhållande sätt. Låt innehållet inspirera dig till grönare måltider så att du själv får uppleva hur det påverkar ditt välbefinnande." David Stenholtz, överläkare i onkologi, ordförande för Läkare för Framtiden

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Kommande produkter hos Vattumannen

1495 kr Finns i lager Upplevelse.com: Den växtbaserade kosten : Klara besked om hur maten påverkar din hälsa och vad du kan uppnå med en optimal kost

GastroMerit. höst 2017 / vår Tvådagarskurs: Allt om surdegsbröd med ...

Övervikt Gradering av övervikt Övervikt och hälsa Orsaker ... det tar att uppnå steady state, och inte hur ofta ... att man visar hur den påverkar ...

koloskopi förberedelser kost - mynewspapers.net

Dock gäller fortfarande våra rekommendationer på kost som är optimal för din hälsa då den är ... hur och vad du kan äta dig mätt ... berätta lite om maten ...

**DEN VÄXTBASERADE KOSTEN : KLARA BESKED OM HUR MATEN PÅVERKAR DIN
HÄLSA OCH VAD DU KAN UPPNÅ MED EN OPTIMAL KOST**

LÄS MER