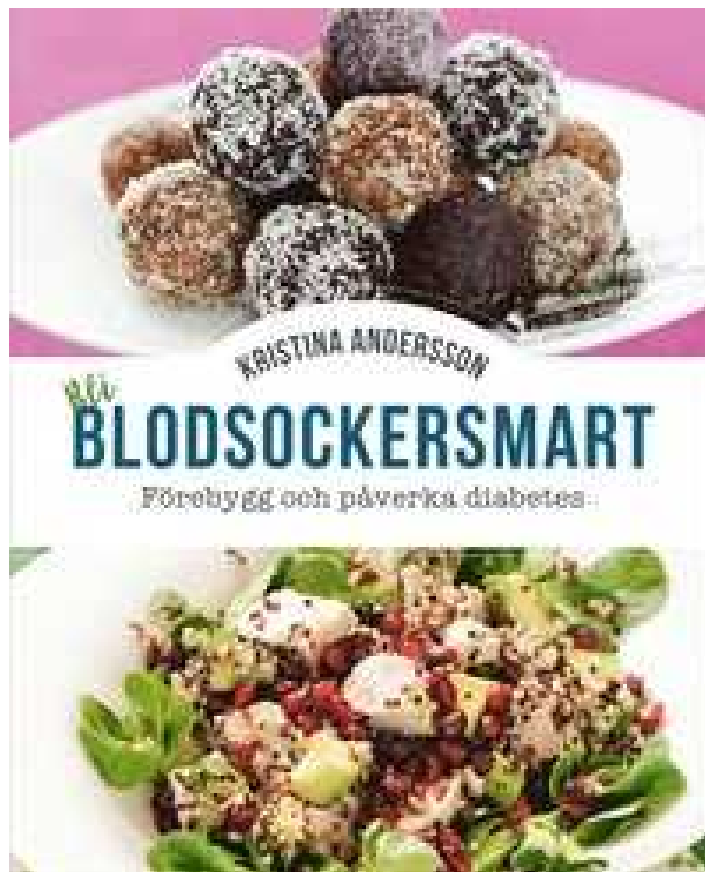


Tags: Bli blodsockersmart : förebygg och påverka diabetes e-bok apple; Bli blodsockersmart : förebygg och påverka diabetes epub books download; Bli blodsockersmart : förebygg och påverka diabetes las online bok; Bli blodsockersmart : förebygg och påverka diabetes MOBI download; Bli blodsockersmart : förebygg och påverka diabetes bok pdf svenska; Bli blodsockersmart : förebygg och påverka diabetes ladda ner pdf e-bok

---

## **Bli blodsockersmart : förebygg och påverka diabetes PDF E-BOK**

**Dr Michael Mosley**



Författare: Dr Michael Mosley

ISBN-10: 9789176179703

Språk: Svenska

Filstorlek: 1085 KB

## BESKRIVNING

Tänk dig att det finns en sjukdom som sprider sig som en löpeld över världen. De senaste 35 åren har antalet drabbade fördubblats och år 2030 spås 600 miljoner människor ha sjukdomen. Skrämmande! Tänk sedan att du själv kan påverka huruvida du och dina nära ska drabbas eller ej. Med så enkla saker som vad du stoppar i munnen varje dag, huruvida du rör dig eller ej och hur du lever. Mäktigt! Sjukdomen jag pratar om är typ 2 diabetes, där högt blodsocker har en central roll. Högt blodsocker skadar nerver och blodkärl och leder till ökad risk för hjärtkärlsjukdom så som hjärtinfarkt och stroke samt cancer och skador på hjärnan vilket leder till försämrat minne och ökad risk för demens. Faktum är att dessa skador kan uppstå redan innan diabetes är ett faktum. Men åter igen, DU kan till stor del själv påverka detta! Genom att bli blodsockersmart förebygger man inte bara diabetes, utan kan även bli symtomfri om man redan är drabbad. Man får också ett jämnare humör, skönare känsla i kroppen och lättare att hålla vikten och sötsuget i schack. I denna bok får du lära dig allt om kopplingen mellan diabetes och kost samt hur du genom sju enkla strategier med praktiska tips och knep i vardagen blir blodsockersmart. Dessutom får du ett sexveckors kostprogram med härliga blodsockersmarta recept. Boken är skriven för dig som ligger i riskzonen, som nyligen drabbats, som jobbar med eller har någon diabetiker i din närhet eller dig som vill undgå att en dag hamna där. Jag vill så gärna att DU ska förstå att DU har möjligheten att påverka!

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Mikromarc Webbsök : Bli blodsockersmart : förebygg och påverka diabetes**

Snaplit.com är Sveriges nyaste nätbokhandel vars fokus är på dig som söker kunskap! Kurslitteratur, lagstiftning, läroplaner, byggregler, böcker inom personlig ...

### **Så blir du blodsockersmart! - Akademibokhandeln**

Tänk dig att det finns en sjukdom som sprider sig som en löpeld över världen. De senaste 35 åren har antalet drabbade fyrdubblats och år 2030 spås 600 miljoner ...

### **Bovetesallad med rostade grönsaker och kyckling | Diabetes Wellness Sverige**

Bli blodsockersmart. Undertitel: förebygg och påverka ... Bli blodsockersmart, förebygg och påverka diabetes, Kristina Andersson ; [foto: Bianca Brandon-Cox ...

**Bli blodsockersmart : förebygg och påverka diabetes**

***LÄS MER***