

Tags: Hjärnkoll på vikten ladda ner pdf e-bok; Hjärnkoll på vikten e-bok apple; Hjärnkoll på vikten MOBI download; Hjärnkoll på vikten bok pdf svenska; Hjärnkoll på vikten las online bok; Hjärnkoll på vikten epub books download

---

## Hjärnkoll på vikten PDF E-BOK

**Martin Ingvar, Gunilla Eldh**



Författare: Martin Ingvar, Gunilla Eldh

ISBN-10: 9789170369766

Språk: Svenska

Filstorlek: 2874 KB

## BESKRIVNING

Övervikten sitter i hjärnans belöningssystem där de osynliga krafterna som styr dina matvanor finns. Om man lär sig samarbeta med sin hjärna kommer kroppen inte att protestera när man byter vanor. Då bantar man med hjärnan istället för att köra huvudet i väggen. Sen den första utgåvan 2010 har nya och gamla forskningsrön diskuteras inom vetenskapen och våra mat- och motionsvanor har blivit ett hett ämne i den allmänna debatten. Nyutgåvan har kompletterats med nyskrivet material om dessa rön och med kapitel om LCHF och fruktos.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Hjärnkoll på maten av Martin Ingvar, Gunilla Eldh | 181,00 kr**

Nu tror jag mig ha läst klart den och mitt intryck kvarstår att i mycket är det vad exempelvis Jelinek förespråkar som livsstilsförändringar vid MS:

### **Hjärnkoll på vikten - H u v u d s a k e r - [halvar.wordpress.com](http://halvar.wordpress.com)**

Okej, det här med semmeldieten här nedan - riktigt sant är ju det jag skriver inte. Jag var mest ute efter att retas lite ... Anledningen till att jag gick ner ...

### **Hjärnkoll på pengarna | Intervju med Elin Helander**

I den bästsäljande boken Hjärnkoll på vikten beskrev Martin Ingvar och Gunilla Eldh hur hjärnan styr dina matvanor och många andra val i vardagen.

**LÄS MER**