

## **Blodsockerblues PDF E-BOK**

**Martin Brunnberg,Fredrik Paulún**



Författare: Martin Brunnberg,Fredrik Paulún

ISBN-10: 9789173484756

Språk: Svenska

Filstorlek: 2728 KB

## BESKRIVNING

Blodsockerblues handlar om blodsockret, som har stor betydelse för din hälsa och ditt välmående. Högt blodsocker är en av bovarna bakom hälsoproblem som diabetes, övervikt, hjärt- och kärlsjukdomar och cancer. Lär dig kontrollera ditt blodsocker så mår du inte bara bättre för stunden, du får även ett kraftfullt skydd mot dessa sjukdomar. Det glykemiska indexet GI är ett mått på hur snabbt blodsockret stiger och och sjunker efter en måltid. Med hjälp av GI kan du gå ned i vikt och få ett användbart verktyg när du tränar då det påverkar både uthållighet och mental skärpa.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

**Påstridig hemkunskapsbok | [dagensbok.com](http://dagensbok.com)**

2002 - Blodsockerblues; 2005 - Paulúns stenålderskost; 2006 - Paulúns GI-mat; 2007 - Fettguiden; 2008 - Paulúns GI-månad; 2008 - Maximal muskeltillväxt;

**In med dig i nålsögat kamel: Blodsockerblues**

Blodsockerblues : en bok om glykemiskt index Nu som ljudbok! Detta är en kraftigt omarbetad och uppdaterad version av Fredrik Paulún bästsäljande bok Allt om ...

**Fredrik Paulún | [Koket.se](http://Koket.se)**

Jag blev just i en kommentar utmanad att återskapa en Marfa veggieburger, och den utmaningen antar jag gärna. Känner dock att jag behöver lite tid på mig att ...

**BLODSOCKERBLUES**

***LÄS MER***