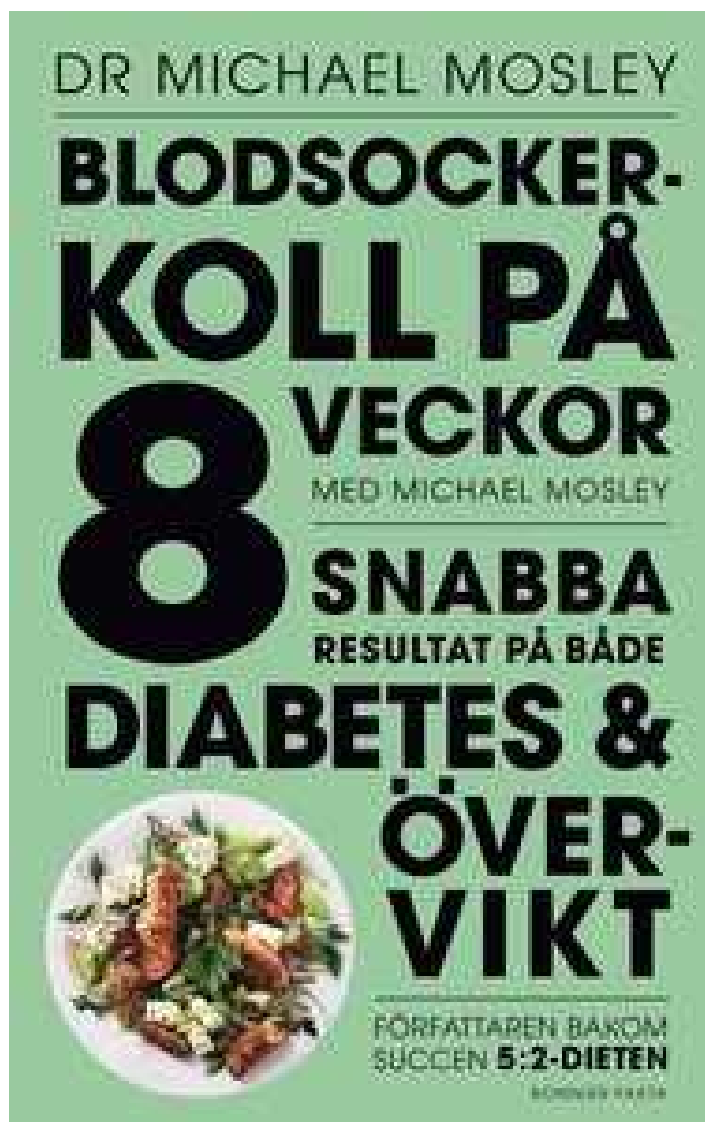


Tags: Blodsockerkoll på 8 veckor med Michael Mosley : snabba resultat på både diabetes och övervikt bok pdf svenska; Blodsockerkoll på 8 veckor med Michael Mosley : snabba resultat på både diabetes och övervikt MOBI download; Blodsockerkoll på 8 veckor med Michael Mosley : snabba resultat på både diabetes och övervikt ladda ner pdf e-bok; Blodsockerkoll på 8 veckor med Michael Mosley : snabba resultat på både diabetes och övervikt epub books download; Blodsockerkoll på 8 veckor med Michael Mosley : snabba resultat på både diabetes och övervikt las online bok; Blodsockerkoll på 8 veckor med Michael Mosley : snabba resultat på både diabetes och övervikt e-bok apple

Blodsockerkoll på 8 veckor med Michael Mosley : snabba resultat på både diabetes och övervikt PDF E-BOK

Mimi Spencer,Dr Michael Mosley



Författare: Mimi Spencer,Dr Michael Mosley

ISBN-10: 9789174247305

Språk: Svenska

Filstorlek: 3718 KB

BESKRIVNING

Få koll på ditt blodsocker och påverka din hälsa samtidigt som du äter god och näringsriktig mat. Michael Mosley, författaren till succéböckerna 5:2-dieten och 5:2-dieten kokboken, beskriver i Blodsockerkoll på 8 veckor vad du kan göra för att sänka ditt blodsockervärde. Den nya blodsockerdieten ger snabba resultat på både diabetes och övervikt. Förhöjt blodsockervärde är en av de stora dolda epidemierna i vår tid, och ökar risken för sjukdomar som diabetes typ 2, stroke, demens och cancer. Mer än en och en halv miljon människor i Sverige har förhöjda blodsockervärden ? och de flesta vet inte ens om det. Över 400 000 personer har fullt utvecklad diabetes typ 2. Den mat vi äter idag, med mycket socker och snabba kolhydrater, gör oss överviktiga och bidrar till att höja blodsockervärdet. Genom att äta rätt under 8 veckor, med Michael Mosleys effektiva blodsockerdiet, förbättrar du både vikten och hälsan, och får ordning på ditt blodsocker. Boken ger hopp och inspiration. Här finns tester och praktiska tips. Tabeller som visar vilken mängd mat du kan äta. Lockande recept. Michael Mosley gör också upp med myten om att långsam viktninskning alltid är bättre än att snabbt gå ner i vikt; inte minst när det handlar om att förebygga eller bota diabetes typ 2. Michael Mosley är vetenskapsjournalist. Allt han skriver om är väl underbyggt. Den här boken har han arbetat med i två år. Översättare: Anna Olsson

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Blodsockerkoll på 8 veckor : kokboken recept för snabba resultat på ...

Blodsockerkoll på 8 veckor med Michael Mosley : snabba resultat på både diabetes och övervikt av Mosley, Dr Michael: Ta kontrollen över ditt blodsocker och din ...

Blodsockerkoll på 8 veckor med Michael Mosley : snabba resultat på både ...

Blodsockerkoll på 8 veckor med Michael ... ger snabba resultat på både diabetes och ... ger snabba resultat på både diabetes och övervikt.

Blodsockerkoll på 8 veckor med Michael Mosley: snabba resultat på både ...

Blodsockerkoll på 8 veckor snabba resultat på både diabetes & övervikt. ... Den mat vi äter idag, med mycket socker och snabba kolhydrater, ... Mosley, Michael :

**BLODSOCKERKOLL PÅ 8 VECKOR MED MICHAEL MOSLEY : SNABBA RESULTAT PÅ
BÅDE DIABETES OCH ÖVERVIKT**

LÄS MER