

Tags: Matmyten : vetenskapen om vad vi äter och hur det påverkar oss ladda ner pdf e-bok; Matmyten : vetenskapen om vad vi äter och hur det påverkar oss MOBI download; Matmyten : vetenskapen om vad vi äter och hur det påverkar oss las online bok; Matmyten : vetenskapen om vad vi äter och hur det påverkar oss epub books download; Matmyten : vetenskapen om vad vi äter och hur det påverkar oss e-bok apple; Matmyten : vetenskapen om vad vi äter och hur det påverkar oss bok pdf svenska

Matmyten : vetenskapen om vad vi äter och hur det påverkar oss PDF E-BOK

Tim Spector



Författare: Tim Spector
ISBN-10: 9789188123763
Språk: Svenska
Filstorlek: 4961 KB

BESKRIVNING

En fascinerande berättelse om effekterna av mat på våra kroppar som bygger på spjutspetsforskning gjord av författaren själv. Läs! - Michael Mosley, grundare av 5:2-dieten Vad bör vi äta för att må bra och leva länge? Och hur kommer det sig att en person som äter något går upp i vikt, medan en annan person kan äta precis samma sak och gå ner i vikt? Gener ger oss en del av svaret, men vi har också förbisett någonting väldigt viktigt: De otaliga bakterier som finns i vår mage och tarmvåra mikrober. Följ med på en resa till ditt innersta där professor Tim Spector med stöd i den senaste forskningen besöker mikrobernas dolda värld och avmystifierar uppfattningar om fett, kalorier, vitaminer och andra näringsämnen. Tim Spector visar varför vi borde sluta lyssna på tvivelaktiga kostråd och alarmistiska utsagor om vad vi äter, och istället lyssna till vad vetenskapen har att säga i frågan. Och svaret är enklare än man kan tro. *Tim Spector är professor vid Kings College i London. Han forskar om hur gener, livsmiljö och livsstil påverkar vår hälsa och vår vikt. Jag läser inte böcker om kost, och jag brukar verkligen aldrig lovorda dem, men Matmyten är ett värdigt undantag som skänker nya insikter till varför vi borde tänka två gånger kring vad vi stoppar i munnen. The Times Boken kombinerar aktuell vetenskap med medicinsk självhjälp Ett typexempel på tydlig, tillgänglig och underhållande populärvetenskap. Financial Times Matmyten är engagerande läsning jag har blivit besatt av mikrober. Nigella Lawson, tv-kock och kokboks författare

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

PDF Matmyten : vetenskapen om vår mat PDF E-BOK

Vi samlar nyheter om Matmyten från ... Tarmbakterierna påverkar oss mer ... I boken "Matmyten - vetenskapen om vad vi äter och hur det påverkar oss ...

Matmyten : vetenskapen om vad vi äter och hur det påverkar oss

Han har skrivit boken Matmyten. En bok som handlar om vetenskapen om vad vi äter och hur det påverkar oss. Vad bör vi äta för att må bra och leva länge?

Matmyten - Vetenskapen om vad vi äter och hur det påverkar oss av Tim ...

Matmyten : vetenskapen om vad vi äter och hur det påverkar oss.pdf /// David Perlmutter /// 9789188123763 på. 2017, Pocket. Handla online - Hos dig inom 1-3 ...

Matmyten : vetenskapen om vad vi äter och hur det påverkar oss

LÄS MER