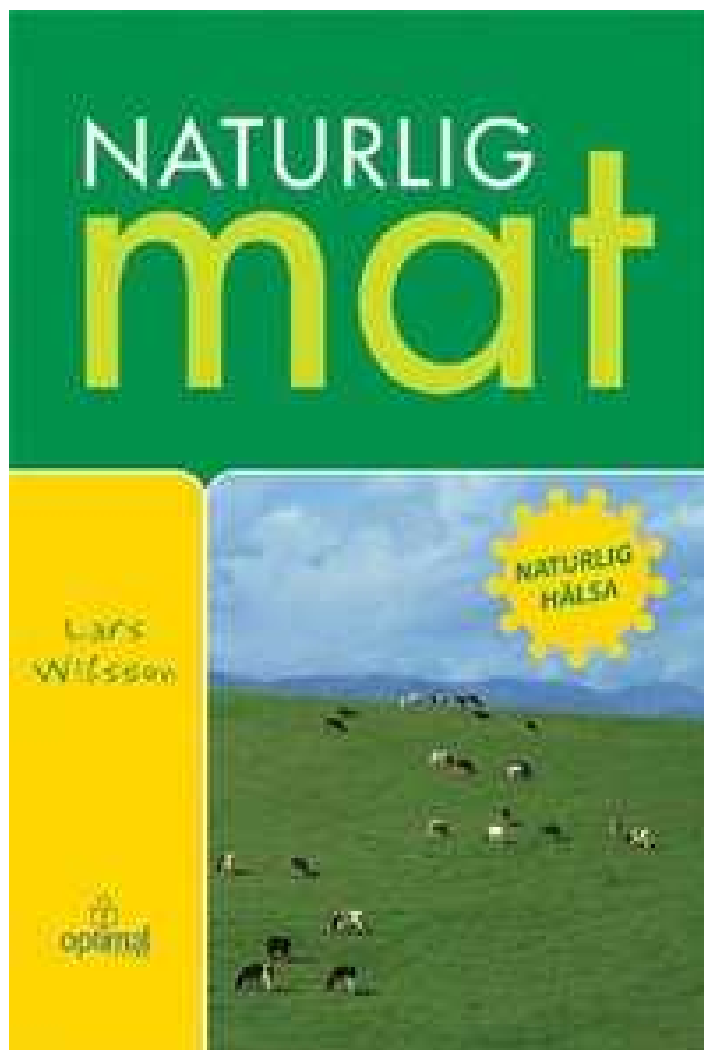


Naturlig mat PDF E-BOK

Lars Wilsson



Författare: Lars Wilsson
ISBN-10: 9789172414105
Språk: Svenska
Filstorlek: 3938 KB

BESKRIVNING

Är du noga med din och din familjs hälsa och välbefinnande? Den här boken ger dig en tankeställare och ett stöd om hur du och din familj ska äta för att må bra!Antalet feta barn och ungdomar har fyrdubblats under de senaste decennierna och åldersdiabetes blir allt vanligare bland både vuxna och barn. Vi anlägger våra levnadsvanor tidigt i livet. Därför gör man sin familj en stor tjänst om man skapar sunda kostvanor från början.På alldeles för många hyllor i mataffärerna trängs produkter som inte är bra för vår hälsa. Forskningsrapporter visar tydligt att socker i maten, alltför mycket stärkelse (en sockerkedja!) i form av snabbakat bröd, pasta, polerat ris och potatis, billigt framställd skräpmat och läsk i stora mängder är några av bovarna som orsakar ohälsa. Även mat som vi tror är nyttig, som yoghurt och müsli, innehåller ibland socker eller konstgjorda sötningsmedel.För mycket onyttig mat kan kosta dig och din familj både kondition och livslängd. Följderna syns på ökningen av vällevnadssjukdomar. Dessa sjukdomar beror i grunden på en störning i ämnesomsättningen, det så kallade metabola syndromet.Ofta underskattar man vårt behov av animaliskt protein och man har ännu inte tagit till sig den nya kunskapen om det animaliska fettets betydelse, inte bara som energikälla utan också som näringsämne.Många har en dunkel aning om att den mat som finns tillgänglig i dag inte erbjuder en fullvärdig näring. Därför proppar vi i oss massor av vitaminer, mineraler och tillskott från dyra burkar. Hälsokostindustrin klappar händer.Är man noga med maten, så drabbas man inte av vare sig fetma, näringsbrist eller välfärdssjukdomar.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Tre sätt att öka ditt testosteron | Kurera.se

bar malmö , b.a.r krog, bar, Naturlig krog , vinbar ... B.A.R naturlig krog & vinbar

naturlig mat | | Page 10

Mat, vatten och syre är de enda byggstenarna som kroppen har tillgång till. Det finns en anledning till att vår kropp har en funktion som hunger. Det är genom

Naturlig mat

För friskvård och naturlig hälsa. Utlämningsställen Om kurera Kontakta oss. Hälsa. Forskning; Naturlig hälsa; ... Vi har pratat mat och vin med Mats-Eric ...

LÄS MER