

## Ett sötare blod PDF E-BOK

**Fernholm Ann**



Författare: Fernholm Ann  
ISBN-10: 9789127134409  
Språk: Svenska  
Filstorlek: 4586 KB

## BESKRIVNING

Att GI-kost och LCHF påverkar vikten är välkänt; massor av böcker, recept och tidningsartiklar finns skrivet om det, men att hålla sig till GI och LCHF har fler fördelar än så. Ett sötare blod berättar om hur maten vi äter kan leda till olika krämpor och sjukdomar ? och tvärtom: hur maten kan hjälpa oss att bli friskare. Den här boken ska få människor att se vidden av de kostråd vi under lång tid fått, direktiv som har utformats med två saker i fokus: fetma och hjärt- och kärlsjukdom. Budskapet har varit enkelt: mindre fett i kosten sparar på kalorierna och sänker det onda kolesterolet som proppar igen blodkärlen. Målet: en friskare befolkning. Kostråden har fått oss att äta mindre fett och mer kolhydrater. Men vi har blivit fetare och mer pillerberoende, och sjukdomar som cancer, benskörhet, diabetes, magproblem och ont i kroppen har ökat. I Ett sötare blod lyfts kvällstidningsråden till en vetenskaplig nivå av en skribent med kunskap och översikt. Vetenskapsjournalisten Ann Fernholm ger här en både bred och insiktsfull bild av kostens betydelse för individens hälsa.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Ett sötare blod : om hälsoeffekterna av ett sekel med socker av Ann ...**

Inlägg om ett sötare blod skrivna av Birgitta Höglunds Mat

### **Ett sötare blod : om hälsoeffekterna av ett sekel med socker - Ann ...**

Sv: Ett sötare blod Jag har inte läst boken, men följer bloggen med stor behållning. Tycker hon skriver bra och intressant och hyfsat nyanserat.

### **Kropp & själ - Ett sötare blod | Bukefalos**

Mål är ett läromedel för nyanlända vuxna och ungdomar som behöver metodisk stöttning i klassrummet och vid självstudier.

**LÄS MER**