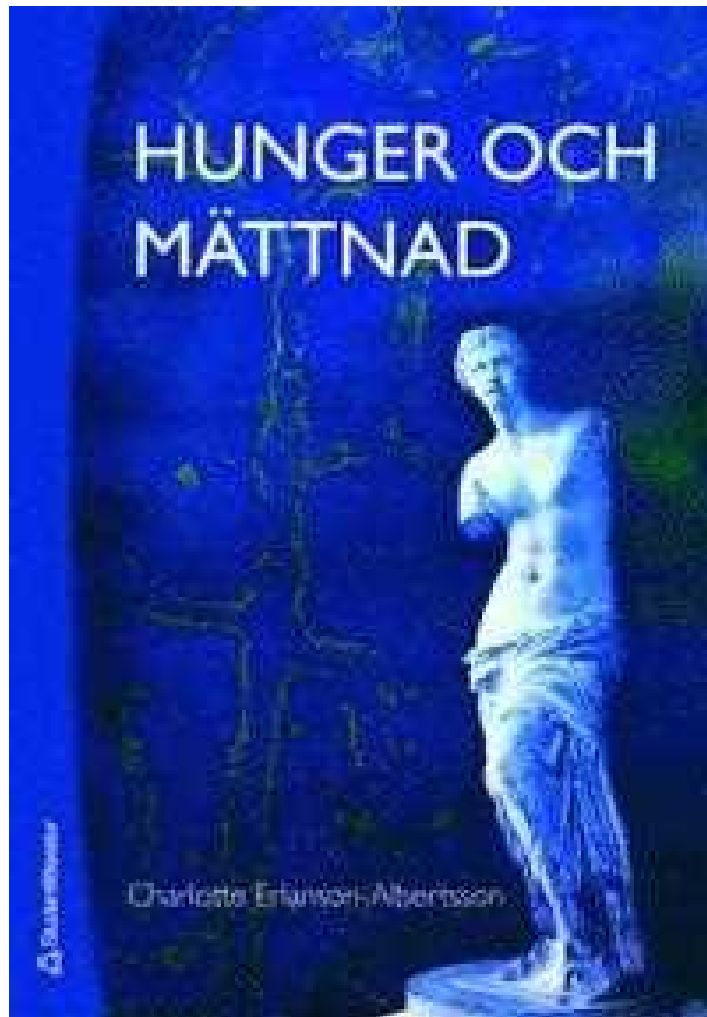


## **Hunger och mättnad PDF E-BOK**

**Ingvar Holm,Ola Ohlsson,Charlotte Erlanson-Albertsson,Anders Gustafson,Bengt Jeppsson**



Författare: Ingvar Holm,Ola Ohlsson,Charlotte Erlanson-Albertsson,Anders Gustafson,Bengt Jeppsson

ISBN-10: 9789144022215

Språk: Svenska

Filstorlek: 1092 KB

## BESKRIVNING

En del personer går upp i vikt, andra inte. En viktig förklaring är överkonsumtion, men det finns också andra: låg ämnesomsättningshastighet, hög insulinkänslighet, låg energikostnad vid rörelse och låg fettförbränning. Alla dessa fenomen styrs av våra hunger- och mättnadssignaler. I boken beskrivs de senaste upptäckterna om hunger- och mättnadssignaler samt belöningssystem. En kunskap som ger oss en viktig ledtråd till hur vi ska uppnå energibalans. Boken är avsedd för undervisning av läkare, tandläkare, dietister och nutritionister. Den är också skriven på ett sätt så att du som är intresserad av ämnet kan ha glädje av boken.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Om hungerhormonet Ghrelin - Next Level Biohacking**

Hunger och Mättnad vad är det? Hunger och Mättnad ... få kontakt med mat och äta den. Hunger är en stress situation där pulsen är hög och man upplever ...

### **Det visste du inte om hunger! Knepen som kan få kilon att rasa | Kurera.se**

Grelin är ett hormon, som stimulerar vår aptit dvs hormonet ökar innan det är dags att äta och minskar efter att vi ätit klart vår m ...

### **Hunger - Wikipedia**

Hunger och mättnad är inte samma sak. Så att inte vara hungrig är inte samma sak som att vara mätt. Många som kämpar med vikten har en för låg nivå av

***LÄS MER***