

Tags: Blir man tjock av bröd? : stora frågeboken om mat och hälsa e-bok apple; Blir man tjock av bröd? : stora frågeboken om mat och hälsa bok pdf svenska; Blir man tjock av bröd? : stora frågeboken om mat och hälsa MOBI download; Blir man tjock av bröd? : stora frågeboken om mat och hälsa ladda ner pdf e-bok; Blir man tjock av bröd? : stora frågeboken om mat och hälsa epub books download; Blir man tjock av bröd? : stora frågeboken om mat och hälsa las online bok

---

## **Blir man tjock av bröd? : stora frågeboken om mat och hälsa PDF E-BOK**

**Anna Ottosson**



Författare: Anna Ottosson  
ISBN-10: 9789153430254

Språk: Svenska  
Filstorlek: 3705 KB

## BESKRIVNING

Vad är transfetter? Är rödvin verkligen nyttigt för hjärtat? Finns det mat som inte innehåller några kalorier alls och är det sant att man kan banta sig tjock? Allt fler intresserar sig idag för sambandet mellan mat och hälsa ett intresse som också tydligt avspeglas i media. Nya forskarrön basuneras ut på tidningarnas löpsedlar och självutnämnda matgurus levererar tvärsäkra påståenden i en aldrig sinande ström. Frågan är bara vem man ska lita på. För råden vi får är inte sällan motstridiga den ena experten hävdar är rätt, menar den andre är fel. Som en av Sveriges ledande dietister får Anna Ottosson dagligen både nyfikna och oroliga frågor från alla som vill äta gott och samtidigt må bra. I Blir man tjock av bröd? ger hon tydliga och lättbegripliga svar på allt du velat veta om mat och krossar dessutom en del matmyter på köpet. Frågorna i boken är samlade kring teman som Vikt, Dieter och Mat & träning och i kompletterande tipsrutor får läsaren råd om allt från miljövänlig mat till hur man håller koll på sitt sockersug. Anna Ottosson är sedan tio år vice ordförande i Dietisternas Riksförbund och en välkänd kostexpert från TV, radio och tidningar. Hon har under flera år framgångsrikt hjälpt människor att nå sin drömvikt, både i landstingets regi och via egen mottagning. Anna känner våra akilleshälar när det gäller mat och matvanor och har tidigare skrivit den bästsäljande boken 3-timmarsdieten.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Blir man tjock av att inte äta frukost? - Steg för Hälsa**

Blir man tjock av bröd? stora frågeboken om ma ... Här ger hon svar på vanliga frågor om mat och hälsa. ... Även tips om miljövänlig mat, hur man håller ...

### **Blir man tjock av bröd? : stora frågeboken om mat och hälsa av Maria ...**

2008, Kartonnage. Köp boken Blir man tjock av bröd? : stora frågeboken om mat och hälsa hos oss!

### **Bröd gör dig tjock - och andra myter om bröd - Brödinstitutet**

Putmagen kan också stå i vägen för ett långt och hälsosamt liv. Så här blir du av ... både äter mer och väljer fetare mat när ... Om den dagliga kosten ...

**Blir man tjock av bröd? : stora frågeboken om mat och hälsa**

**LÄS MER**