

Søgeord: download Type C - Spis dig slank med Blodsukkerkuren pdf bøg, Type C - Spis dig slank med Blodsukkerkuren mobi, Type C - Spis dig slank med Blodsukkerkuren epub online gratis, Type C - Spis dig slank med Blodsukkerkuren torrent, Type C - Spis dig slank med Blodsukkerkuren læses online, digitaliseret Type C - Spis dig slank med Blodsukkerkuren pdf

Type C - Spis dig slank med Blodsukkerkuren PDF

Christian Bitz



Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.



Forfatter: Christian Bitz
ISBN-10: 9788740044201
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 2855 KB

BESKRIVELSE

Tredje og sidste bog i Blodsukkerkurens ABC er en ny kostplan, der får mennesker med forhøjet blodsukker og type 2-diabetes (type C) til at tabe sig nemt og effektivt. Stik mod de traditionelle anbefalinger skal de spise masser af fed mad, viser den seneste forskning. Avocado, olivenolie, nødder, gode, saftige bøffer og fede oste: Så lækker lyder genvejen til en slankere talje og et sundere liv, hvis man lider af type 2-diabetes eller har så højt et blodsukker, at man er tæt på at udvikle sygdomme. Det lyder næsten for godt til at være sandt og absolut ikke som traditionel diabeteskost, men sidste år viste banebrydende forskning baseret på kæmpestore internationale studier, at det rent faktisk er afgørende for mennesker med diabetes-blodsukker at skrue godt op for fedtmængderne (og markant ned for kulhydraterne), hvis de vil tabe sig og få et mere normalt og sundt blodsukker. Vægttab er et af de mest effektive våben mod type 2-diabetes, som omkring 350.000 danskere lider af. Samme forskning viste, at mennesker med normalt fasteblodsukker (type A) taber sig bedst ved at spare markant på fedtet, mens dem med forhøjet blodsukker (type B) bl.a. skal have masser af grove kostfibre. Med andre ord: Et lille prik i fingeren og en enkel måling af sukkerindholdet i blodet inden morgenmaden kan afsløre, hvad vi hver især skal spise for at opnå en sund vægt. I efteråret 2017 udkom grundbogen Spis dig slank efter dit blodsukker og special-kogebøgerne til type A og type B. Nu fuldendes serien med Type C – spis dig slank efter dit blodsukker, hvor forfattertruppen Arne Astrup, Christian Bitz og Mads Fiil Hjorth er blevet forstærket med stjernekokken Thomas Rode, der med sin forkærlighed for palæokost er en oplagt bidragyder med opskrifter, der er rige på kød og andre proteiner og indeholder meget lidt kulhydrat. Type C-bogen rummer masser af målrettet hjælp til alle med diabetes-lignende blodsukker: Nyttige råvareguider, mæthedstips, tallerkenmodel, forslag til dagskost og ikke mindst 44 nemme opskrifter, der tilgodeser type C-menneskers behov helt perfekt.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Find de bedste bogpriser og alle anmeldelser af Type C - Spis dig slank efter Blodsukkerkuren af Arne Astrup, Christian Bitz og Mads Fiil Hjorth

Køb 'Type C - Spis dig slank med Blodsukkerkuren' bog nu. Tredje og sidste bog i Blodsukkerkurens ABC er en ny kostplan, der får mennesker med forhø ...

... så vi har udarbejdet bogen "Spis dig Slank efter ... B er prædiabetikere og C er type 2 ... som den vi har skræddersyet til type C, bl.a. med henvisning ...

TYPE C - SPIS DIG SLANK MED BLODSUKKERKUREN

[Læs mere ...](#)