

Søgeord: download Den plantebaserede kost pdf bøg, Den plantebaserede kost mobi, Den plantebaserede kost epub online gratis, Den plantebaserede kost torrent, Den plantebaserede kost læses online, digitaliseret Den plantebaserede kost pdf

Den plantebaserede kost PDF

Maria Felding



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



Forfatter: Maria Felding
ISBN-10: 9788793430211
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 4659 KB

BESKRIVELSE

Tanker om miljø, etik og sundhed har ført til en voksende interesse og nysgerrighed omkring vegansk og plantebaseret kost. Mens flere og flere danskere skifter frikadellerne ud med bønnebøffer, bekymrer andre sig og spørger, om det overhovedet er sundt kun at spise planter. Får veganere nok protein, er komælk nødvendig for sunde knogler, og giver soja brystkræft? Og hvad med fisk?? Forvirring om kost er udbredt, og ofte bunder vejledninger om kost mere i myter end i den nyeste videnskab. I bogen her er en læge og en klinisk diætist gået sammen for at hjælpe danskerne ud af ernæringsjunglen og de mange modstridende råd. Målet er at give læseren en grundlæggende forståelse for, hvordan mange af de livsstilssygdomme, som plager den almene dansker, udvikles. For ikke alene er det muligt at forebygge sygdomme som hjerte-kar-sygdomme og type 2-diabetes, men også at behandle dem – ved at spise en plantebaseret kost. Bogen gennemgår kostmyter, misforståelser omkring inflammation, antioxidanter, mættet fedt, insulinresistens og mange andre populære emner samt naturligvis alle de hyppigt stillede spørgsmål omkring plantebaseret ernæring. Derudover gives en grundig guide til, hvordan man kan leve plantebaseret, inkl. opskrifter til at komme i gang. Med andre ord giver bogen den viden, alle bør have, om hvordan fødevarer påvirker sygdom og sundhed, så der ikke længere er nogen tvivl om, hvad den mest optimale kost er. ”Maria Felding og Tobias Schmidt Hansen sammenfatter i denne bog forskningen om sundhedsfordele ved en plantebaseret kost. Komplicerede data præsenteres på en letforståelig og underholdende måde. Lad gerne indholdet inspirere dig til grønnere måltider og erfar selv, hvordan det påvirker dit velbefindende.” – David Stenholtz, overlæge i onkologi, formand for Läkare för Framtiden

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Plantebaserede sportsfolk fylder i dag stadig mere på den internationale scene, og myterne associeret hermed er ved at være et overstået kapitel.

Forvirring om kost er udbredt, og ofte bunder vejledninger om kost mere i myter end i den nyeste videnskab. Bogen viser vejen ud af ernæringsjunglen og giver en ...

Forfatter: Maria Felding, Titel: Den plantebaserede kost, Pris: 209,95 kr., Kategori: Bøger, Format: Paperback

DEN PLANTEBASEREDE KOST

[Læs mere ...](#)