

## Spis dig rask PDF

Bjarne Stigsby



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



Forfatter: Bjarne Stigsby  
ISBN-10: 9788740004984  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 4533 KB

## BESKRIVELSE

Spis dig rask er lægens bud på en videnskabelig dokumenteret vej til et sundt og rask liv. Det er kosten sammensætning af protein, kulhydrater og fedt, der skal ændres, hvis man vil spise sig til et sundt helbred. I bogen fortæller læge Bjarne Stigsby om veldokumenterede og sandsynlige sammenhænge mellem kosten, insulin og en lang række sygdomstilstande, og foreslår en anden måde at spise på. Denne måde kaldes Klinisk InSulin Sænkende kost eller KISS-Kost. KISS-kosten bygger på den nyeste videnskabelige forskning til at forebygge og kurerer livsstilssygdomme. Ved at sammensætte din kost af sunde proteiner, langsomme kulhydrater og umættet fedt holder du dit blodsukker stabilt og helbred sundt, og kan spise dig fra diabetes 2, forhøjet kolesterol, PCOS, forhøjet blodtryk og overvægt. I bogen får du gode råd til at få lagt kosten om til KISS-kost og 80 lækre opskrifter udviklet af Hanne Juul, der gør dig dejlig mæt, sund og rask - hele livet!

## **HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Kender i ikke det, at man savner noget kage, der minder om det man kunne spise inden man blev glutenfri? Jeg spiser ikke kage til dagligt, men når jeg er til ...

Annoncer med Spis Dig Rask på DBA. Stort udvalg af Spis Dig Rask til billige priser. På DBA finder du altid et godt tilbud på både nye og brugte varer til salg

I bogen Spis dig fra Diabetes får du den seneste nye forskning om naturlige veje til stabile blodsukker- og insulinniveauer med KISS kost.

## SPIS DIG RASK

[Læs mere ...](#)