

Spis dig fra diabetes PDF

Bjarne Stigsby



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



Forfatter: Bjarne Stigsby
ISBN-10: 9788740016758
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 4376 KB

BESKRIVELSE

Denne bog henvender sig til dig, der gerne vil slippe af med din type-2 diabetes, og til dig med type-1 diabetes, der gerne vil sænke forbruget af insulin, for at mindske risikoen for følgesygdomme, og endelig til dig, der gerne vil forebygge sukkersyge. Der er rigtig meget, du selv kan gøre, også selvom du allerede har fået konstateret diabetes. Indtil i dag har man fokuseret på at opnå et normalt blodsukker, men det har vist sig, at det er insulin og ikke blodsukkeret, der øger risikoen for diabetes følgesygdomme. Den nyeste videnskabelige forskning viser, at de hidtidige anbefalede kostråd til diabetikere, er uhensigtsmæssige og risikerer at fastholde folk i sygdommen. I denne bog indføres du i KISS-kost, der er videnskabeligt funderet og virker medicinsk ved at sænke insulinbehovet. KISS-kost står for Klinisk InSulin Sænkende kost. Spis dig fra diabetes forklarer, hvad diabetes er, hvordan det påvirker din krop, hvad du selv kan gøre med ændret livsstil, og hvad der er den optimale kost. I bogen får du videnskabelige fakta på, hvordan KISS-kost og motion kan bedre eller ligefrem helbrede diabetes-2 og sænke dit forbrug af insulin, hvis du har diabetes type 1. Du får information, gode råd og en KISS-kost-plan med masser af opskrifter på morgenmad, frokost, aftensmad og mellemmåltider, der kan sammensættes på mere end 1000 måder, der alle er optimale at spise, hvis du har diabetes. Har du fået konstateret diabetes, og kunne du tænke dig selv at gøre noget ved det, så er denne bog noget for dig. Om forfatterne: Bjarne Stigsby er gynækolog. Han har gennem 11 år arbejdet i det offentlige sygehusvæsen i Gentofte, Glostrup, Herlev og Roskilde og har i 4 år været nordisk medicinsk rådgiver og klinisk projektleder for et internationalt medicinalfirma. Siden 2002 har han haft sin egen klinik i Taastrup. Han er forfatter eller medforfatter til mere end 20 videnskabelige artikler i internationale tidsskrifter, er ophavsmand til sukkerindekset, SI, og KISS-kost, der første gang blev publiceret i 2009 i "Spis dig gravid", og er forfatter til "Spis dig rask". Maria Falck Stigsby er oprindeligt shippingassistent fra A. P. Møller og efterfølgende nordisk logistikchef for Hewlett Packard. I 2002 startede hun sammen med Bjarne Stigsby Gynækologisk Klinik Taastrup og gennemførte en Diplomuddannelse i Ernæring og Sundhed fra Metropolitan University College (tidligere Suhrs). Uddannelsesforløbet var fokuseret omkring insulinrelaterede tilstande. De sidste 3 år har Maria via KISS-kost Klinikken ydet personlig vejledning til personer med insulinproblemer.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Spis dig fra diabetes (bog) af forfatteren Bjarne Stigsby og Maria Falck Stigsby | Krop og sind div. | Læs denne bog, sæt dig til bordet, spis løs og kurer din ...

Forlaget skriver: Læs denne bog, sæt dig til bordet, spis løs og kurer din sukkersyge. Lyder det vanvittigt? Det er det ikke. Løsningen hedder KISS-kost, der kan ...

Få stabilt blodsukker og sænket insulinbehov med KISS-Kost. Køb bogen her. Fragt fra 35 kr.

SPIS DIG FRA DIABETES

[Læs mere ...](#)