

Myter om mat PDF E-BOK

Ingrid Larsson,Stephan Rössner



Författare: Ingrid Larsson,Stephan Rössner

ISBN-10: 9789153439127

Språk: Svenska

Filstorlek: 2630 KB

BESKRIVNING

Har du också fått lära dig att det är farligt att bada direkt efter maten? Eller att barn blir hyperaktiva av socker? Så är det inte, enligt professor Stephan Rössner. I den här boken avlivs matmyterna en efter en. Allt som är gott anses fettbildande eller cancerframkallande, men oftast är vår oro ogrundad. Det finns ingen speciell mat som får oss att gå ner i vikt eller som tvärtom gör oss tjocka. Att äta hamburgare någon gång ibland leder inte automatiskt till fetma. Att ägg försämrar våra kolesterolvärden är en annan vanföreställning som envist lever vidare i folks medvetande. Stephan Rössner delar med sig av sina tankar om vår stundtals skruvade syn på mat. Stephan Rössner har i mer än 40 år arbetat med kost, motion, livsstil och hälsa samt hållit föreläsningar över hela världen.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Myter om mat - Stephan Rössner - Bok (9789153439127) - bokus.com

Myt: mikrovågorna stannar kvar i maten. Ett högfrekvent elektromagnetiskt fält alstras i ugnen med hjälp av en magnetron som sänder ut mikrovågor.

Myter om mat - sant eller falskt? | ICA Hälsa

Pris: 119 kr. Inbunden, 2013. Skickas inom 12 vardagar. Köp Myter om mat av Stephan Rössner på Bokus.com.

Sallys Planet: Myter om mat

När det kommer till viktninskning finns det mycket felaktig information och myter som cirkulerar. Här förklarar vi hur det ligger till.

LÄS MER