

Tags: Fetmakoden : nyckeln till varaktig vikttnedgång epub books download; Fetmakoden : nyckeln till varaktig vikttnedgång las online bok; Fetmakoden : nyckeln till varaktig vikttnedgång bok pdf svenska; Fetmakoden : nyckeln till varaktig vikttnedgång MOBI download; Fetmakoden : nyckeln till varaktig vikttnedgång ladda ner pdf e-bok; Fetmakoden : nyckeln till varaktig vikttnedgång e-bok apple

Fetmakoden : nyckeln till varaktig vikttnedgång PDF E-BOK

Jason Fung,Nina Teicholz



Författare: Jason Fung,Nina Teicholz

ISBN-10: 9789187207785

Språk: Svenska

Filstorlek: 3155 KB

BESKRIVNING

- Därför är insulin, inte kalorier, den avgörande faktorn bakom viktförändring!- Så gör du för att minska dina insulinnivåer och därmed din vikt!- Därför är regelbunden fasta den saknade biten i viktminskningspusslet! Alla bantningsdieter fungerar - en kort tid. Alla bantningsdieter misslyckas - i längden. Det är den dystra slutsatsen som många vetenskapliga koststudier kommit fram till. Inledningsvis har dieterna effekt, men efter 6-12 månader händer något oväntat. Även om försökspersonerna fortsätter att hålla sina dieter, så börjar de att lägga på sig kilon igen, för att slutligen återfå den vikt de hade när de startade. Något tycks alltså vara fundamentalt fel med de teorier och metoder vi tillämpar för att gå ner i vikt. Trots intensiv och lång varig forskning har koden för fetma hittills inte knäckts, i varje fall inte i sin helhet. I Fetmakoden gör emellertid Jason Fung ett ambitiöst försök att i grunden förstå hur fetma fungerar och hur man åstadkommer varaktig viktnering. I den hormonrelaterade modell som författaren presenterar framhålls höga insulin nivåer - inte höga kaloriintag - som den yttersta orsaken till fetma. Fetmakoden ger många konkreta rekommendationer och tips om kost som står i samklang med denna nya fetmamodell. Fetmakoden lyfter fram regelbunden fasta som ett avgörande inslag för att bryta ett "viktdödläge" och få våra dieter att äntligen fungera - även på lång sikt. Vad vi äter är viktigt, men är bara den ena sidan av samma mynt. Lika viktigt är när vi äter. OM BOKEN "Insiktsfull och överraskande underhållande. Läs den för att förstå varför världen blev fet, hur man kan hejda fetmaepidemin och hur du själv kan bli smal." Andreas Eenfeldt, Kostdoktor "Den kanske viktigaste populärvetenskapliga boken som har publicerats om fetma. Metodiskt tecknar Jason Fung en evidensbaserad biologisk fetma modell som är fullkomligt begriplig i sin logiska enkelhet." Timothy Noakes "Insulinresistens är folkhälsans fiende nummer ett och Fetmakoden är den mest kompletta och välunderbyggda boken i ämnet jag läst." Georgia Ede OM FÖRFATTAREN Jason Fung är läkare och specialist på behandling av patienter med njursjukdomar. Han är också grundare av Intensive Dietary Management-programmet i Toronto, Kanada, som hjälper patienter med typ 2-diabetes till permanent viktnering för att hantera sjukdomen. Jason Fung medverkar i intervjuer och med föredrag på Kostdoktors hemsida, www.kostdoktor.se. UR BOKEN Den saknade biten i viktminskningspusslet För att lyckas gå ner i vikt måste vi bryta insulinresistenscykeln. Det som krävs är återkommande perioder med mycket låga insulinhalter. Men hur ska vi göra för att temporärt få ner insulinhalterna till dessa låga nivåer? Vi vet att rätt sorts mat gör att insulinet inte stiger till så höga nivåer, men mat får inte insulinet att sjunka. En delfödoämnen är bättre än andra, men allmat ökar insulinfrisättningen. Om all mat ökar insulinhalterna är det enda alternativet att helt avstå från mat. Svaret vi söker är med andra ord - fasta. Regelbunden fasta, som leder till att insulinhalterna sänks med jämna mellanrum, har visat sig leda till avsevärt förbättrad insulinkänslighet. Det stora fyndet är den saknade biten i viktminskningspusslet. De flesta dieter begränsar intaget av sådana födoämnen som ger ökad insulinfrisättning, men tar inte insulinresistensen med i beräkningen. Man går ner i vikt i början, men insulinhalterna och kroppens termostatreglerade normalvikt ligger kvar på samma höga nivå. Genom fastan reduceras kroppens insulinresistens på ett effektivt sätt.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Fetmakoden : nyckeln till varaktig viktnedgång - Jason Fung - Bok ...

Dr Jasons Fungs senaste bok The Obesity Code kommer nu i svensk översättning. Ur förordet, av professor Tim Noakes: Med Fetmakoden har Jason Fung skrivit den ...

Fetmakoden: nyckeln till varaktig viktnedgång by Jason Fung

Fetmakoden nyckeln till varaktig viktnedgång . av Jason Fung (Bok) 2017, Svenska, För vuxna. De flesta dieter har effekt, men bara på kort sikt.

Diabeteskoden : att förebygga och bota typ 2-diabetes naturligt

Som Plusmedlem sparar du upp till 90% på ... Nyckeln till varaktig viktnedgång ... Tidigare har han utgivit böckerna Fetmakoden: Nyckeln till varaktig ...

FETMAKODEN : NYCKELN TILL VARAKTIG VIKTNEDGÅNG

LÄS MER