

Paleo - stenålderskost PDF E-BOK

Diane Sanfilippo,Bill Staley,Robb Wolf



Författare: Diane Sanfilippo,Bill Staley,Robb Wolf

ISBN-10: 9789172412583

Språk: Svenska

Filstorlek: 1629 KB

BESKRIVNING

PALEO naturlig mat och träning Vill du gå ner i vikt? Må bättre och känna dig yngre? Och samtidigt undvika de vanligaste välfärdssjukdomarna som cancer, diabetes, hjärtbesvär, Parkinson och Alzheimer? Då är den här grundboken om PALEO något för dig! PALEO handlar om människans ursprungliga kostvanor och livsstil, det liv som vi levde som jägare och samlare, långt innan vi blev bofasta jordbrukare. Fram till jordbruksrevolutionen för 10 000 år sedan levde alla människor ett långt och friskt liv, utan sjukdomar. PALEO förenar antropologernas kunskaper om vår arts naturliga livsbetingelser med de senaste forskningsrönen inom genetiken, biokemin, immunologin och nya kunskaper om vilka faktorer som påverkar vår livslängd. Robb Wolf var länge en biokemist som forskade om stenålderns födoämnen. Men han bytte laboratoriet mot gymmet och är i dag en av världens mest efterfrågade fyscoacher. Han lär ut hur en naturlig kosthållning, förenad med träning och små livsstilsförändringar, kan ge dig dramatiska hälsovinster. Forskaren och tränaren Robb Wolf hjälper dig alltså att förstå* hur vanlig, enkel mat kan förbättra din hälsa dramatiskt* vad som orsakar våra vanligaste välfärdssjukdomar* hur du går ner i vikt och känner dig yngre* hur du blir starkare och starkare för varje dag Du kommer igång, och får ett snabbt resultat, genom att följa PALEO-menyn under 30 dagar. Boken innehåller även träningsprogram på nybörjar- och fortsättningsnivå med detaljerade »gör så här«-instruktioner, bilder och illustrationer. PALEO-rörelsen startade som en del av gymkulturen i Kalifornien och är nu en stark hälsotrend i Amerika. Under paroller som »Ancient School Fitness« och »Eat like a Caveman« har den spridit sig snabbt över hela USA. Optimal Förlag kommer att ge ut fler paleoböcker under 2013 och 2014. Författaren Robb Wolf började sin forskarkarriär som elev till professor Loren Cordain, vid Colorado State University, vars bok Stenålderskost (The Paleo Diet) gavs ut på svenska av Optimal Förlag redan 2003. Wolf har därefter bytt spår och jobbar i dag som fyscoach och föreläsare inom PALEO. Hans podcasts, tv-program och seminarier har hjälpt tiotusentals amerikaner att ändra sin livsstil med enkla medel. Han har skrivit många böcker. Det här är den första som översatts till svenska. Hemsida [länk](#)

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Under vårt tak: 7 enkla Paleofrukostar!

Välkommen till Sannas Paleo! Här hittar du recept anpassade för paleo, LCHF och autoimmun paleo. Allt är glutenfritt och utan vitt socker, men i övrigt låter ...

Utbildningar inom Paleo, lågkolhydratkost, LCHF och funktionsmedicin

Just getting started with Paleo? Here are 15 simple guidelines that will make it easy to start eating right.

Slank och frisk med stenåldersmat - så här äter du! | MåBra

Vad är Paleo? Och hur kommer jag igång med Paleokost? Till att börja med är Paleo en förkortning av paleolitikum, äldre stenåldern. I modern tappning är ...

LÄS MER