

Tags: Matrevolutionen : ät dig frisk med riktig mat epub books download; Matrevolutionen : ät dig frisk med riktig mat las online bok; Matrevolutionen : ät dig frisk med riktig mat MOBI download; Matrevolutionen : ät dig frisk med riktig mat e-bok apple; Matrevolutionen : ät dig frisk med riktig mat ladda ner pdf e-bok; Matrevolutionen : ät dig frisk med riktig mat bok pdf svenska

---

## **Matrevolutionen : ät dig frisk med riktig mat PDF E-BOK**

**David Perlmutter,Kristin Loberg**



Författare: David Perlmutter,Kristin Loberg

ISBN-10: 9789143510041

Språk: Svenska

Filstorlek: 1119 KB

## BESKRIVNING

Vi är inne på 2010-talet. Världen är fetare än någonsin, offer för en epidemi av fetma och diabetes som tog våldsam fart under 1980-talet. Undvik fett! Under ett par decennier har fettskräcken härskat över kostråden. Det fanns bara ett problem. Vi blev inte smalare eller friskare. Vi gick upp i vikt, behövde mer medicin för blodtryck, blodsocker, kolesterol, värk och annat. Vi blev helt enkelt fetare och sjukare när vi försökte leva hälsosamt. Vill du veta vad du ska äta för att hålla dig frisk och smal? Läs den här boken. Den handlar om en alternativ teori om mat, hälsa och vikt. En teori som nästan glömdes bort under fettskräckens tid, men som nu växer sig starkare och starkare. Den är fascinerande. På senare tid har allt fler läkare och kända professorer insett lågkolhydratkostens alla fördelar. I Matrevolutionen visar läkaren Andreas Eenfeldt att det inte längre finns några vetenskapliga skäl till att vara rädd för naturligt fett. Följ med på en spännande resa från fettskräckens tid till en ny och stor matrevolution som kan göra dig friskare. Från smaklösa sockerstinna lightprodukter till ostgratinerade kycklingbröst med smörstekta primörer. Ur innehållet · Vad är du designad för att äta? · Misstaget, fettskräcken och fetmaepidemierna · Hur du undviker välfärdssjukdomarna · Viktnedgång utan hunger: njutmetoden · Guide för nybörjare, frågor, svar och myter · Den läckraste maten Omslagsformgivare: Anders Timrén

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **VINN boken "Matrevolutionen - Ät dig frisk med riktig mat"**

Ät dig frisk - med antiinflammatorisk mat. Kost 10 juni, 2014. Fakta Antiinflammatoriskt - Ät mer: ... något hon själv blivit riktigt vass på. Läs mer ...

### **Matrevolutionen : Ät dig frisk med riktig mat ( - Bokon**

"En vetenskapligt välunderbyggd bok, skriven av en läkare som verkligen själv hanterar överviktiga och sjuka patienter." FREDRIK NYSTRÖM, professor i ...

### **Matrevolutionen ät dig frisk med riktig mat | Stockholms Stadsbibliotek**

Köp Matrevolutionen : Ät dig frisk med riktig mat. Vi är inne på 2010-talet. Världen är fetare än någonsin, offer för en epidemi av fetma och diabetes som ...

**MATREVOLUTIONEN : ÄT DIG FRISK MED RIKTIG MAT**

***LÄS MER***