

Hjärnkoll på vikten PDF E-BOK

Martin Ingvar, Gunilla Eldh



Författare: Martin Ingvar, Gunilla Eldh

ISBN-10: 9789127134577

Språk: Svenska

Filstorlek: 2525 KB

BESKRIVNING

Övervikten sitter i hjärnans belöningssystem där de osynliga krafterna som styr dina matvanor finns. Om man lär sig samarbeta med sin hjärna kommer kroppen inte att protestera när man byter vanor. Då bantar man med hjärnan istället för att köra huvudet i väggen. Sen den första utgåvan 2010 har nya och gamla forskningsrön diskuteras inom vetenskapen och våra mat- och motionsvanor har blivit ett hett ämne i den allmänna debatten. Nyutgåvan har kompletterats med nyskrivet material om dessa rön och med kapitel om LCHF och fruktos. Hjärnkoll-böckerna har sålt i närmare 100 000 exemplar. Hjärnkoll på vikten kommer ut i åtta länder. Läs mer på Hjärnkoll.com. Jag har läst hur många böcker som helst om olika dieter. Och prövat de flesta av dem också. Den här boken skiljer ut sig. Den är vetenskapligt underbyggd och fylld av fascinerande forskningsrön. Ingalill Mosander, Aftonbladet Att bantning är ett misslyckat recept för att gå ner i vikt är nog de flesta överens om. Bättre då att ställa om hjärnans inställning till mat, menar professorn och hjärnforskaren Martin Ingvar som i sin bok Hjärnkoll på vikten ger åtskilliga tips på vägen. TT Spektral "Hjärnkoll på vikten" förklarar författarna enkelt, rakt på sak, och med många goda exempel hur och varför hjärnan styr oss på den väg som på 2000-talet ser ut att oåterkalleligen leda till övervikt. Ylva Axberg, Vimmerby Tidning, Växjöbladet/Kronobergaren och Linköpings Tidning/Kinda-Posten Det kom en bok som ett brev på posten. Nej, inte en bok om bantning till! Det var det inte heller. Utan om helt andra saker. Som att låta bli att banta, för det fungerar ändå inte, och bli smalare på kuppen. Katarina Tornborg, Sydsvenskan I dessa tider av strider mellan kostläror utreder författarna samvetsgrant, kritiskt och förutsättningslöst hur vi människor kan komma till rätta med de mekanismer som styr vårt lite väl omfattande ätande. Måltidsakademien

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Hjärnkoll på maten - Natur & Kultur - nok.se

Hjärnkoll på vikten has 70 ratings and 9 reviews. Emilie said: Fick låna den här boken för att få reda på vad det är som egentligen får oss att ...

Rasa i vikt med professors supermetod | Hälsoliv | Expressen

Pris: 229 kr. danskt band, 2012. Skickas inom 5-7 vardagar. Köp boken Hjärnkoll på vikten av Martin Ingvar, Gunilla Eldh (ISBN 9789127134577) hos Adlibris. Fri ...

Hjärnkoll på vikten! - Anna Hallén

Pris: 229 kr. Häftad, 2012. Finns i lager. Köp Hjärnkoll på vikten av Martin Ingvar, Gunilla Eldh på Bokus.com. Boken har 5 st läsarrecensioner.

LÄS MER