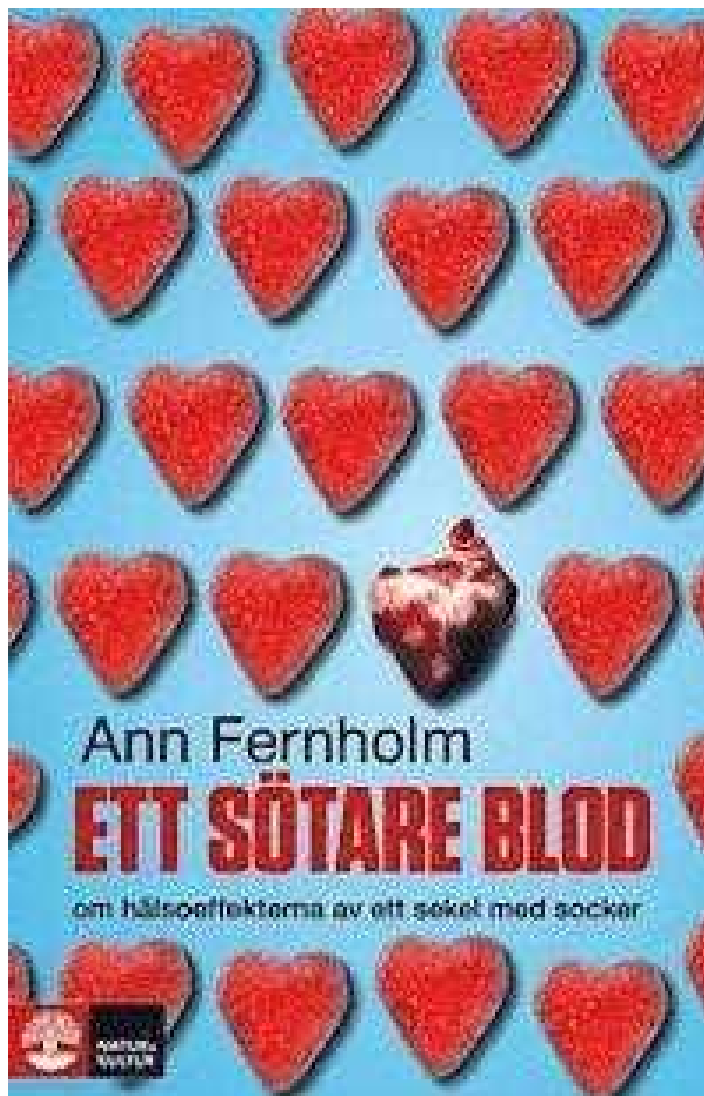


Tags: Ett sötare blod : om hälsoeffekterna av ett sekel med socker las online bok; Ett sötare blod : om hälsoeffekterna av ett sekel med socker e-bok apple; Ett sötare blod : om hälsoeffekterna av ett sekel med socker ladda ner pdf e-bok; Ett sötare blod : om hälsoeffekterna av ett sekel med socker MOBI download; Ett sötare blod : om hälsoeffekterna av ett sekel med socker epub books download; Ett sötare blod : om hälsoeffekterna av ett sekel med socker bok pdf svenska

Ett sötare blod : om hälsoeffekterna av ett sekel med socker PDF E-BOK

Ann Fernholm



Författare: Ann Fernholm
ISBN-10: 9789127133730
Språk: Svenska
Filstorlek: 1512 KB

BESKRIVNING

Lider du av sockersug? Äter du ofta godis eller kakor? Ett sötare blod ger dig motivation att sluta! I boken granskar vetenskapsjournalisten Ann Fernholm historien bakom våra kostråd. Rådet att dra ner på fett skulle göra oss smalare. Men det har blivit precis tvärt om. En epidemi av fetma och diabetes har drabbat stora delar av världen. Istället för fett, har vi börjat äta socker. Aldrig tidigare har mänskligheten frossat i så mycket godis, läsk och bakverk. Ann Fernholm berättar hur vårt söta blod ger en inflammation som skadar hjärta och hjärna. Socker och snabba kolhydrater triggas också tillväxt i kroppen. Det ökar risken för cancer, påverkar nyföddas vikt, tidpunkten för puberteten och möjligheten att bli gravid. Ett sötare blod är en lättläst berättelse om hur din hälsa påverkas av vad du äter.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Ett sötare blod om hälsoeffekterna av ett sekel med socker | Stockholms ...

Om kostens betydelse för individens hälsa. Under lång tid har kostråden utformats med fokus på fetma och hjärt- och kärlsjukdomar - mindre fett i kosten sparar ...

Ett sötare blod : om hälsoeffekterna av ett sekel med socker

Att GI-kost och LCHF påverkar vikten är välkänt; massor av böcker, recept och tidningsartiklar finns skrivet om det, men att hålla sig till GI och LCHF har fler ...

Ett sötare blod: om hälsoeffekterna av ett sekel med socker (Inbunden ...

Att GI-kost och LCHF påverkar vikten är välkänt; massor av böcker, recept och tidningsartiklar finns skrivet om det, men att hålla sig till GI och LCHF har

Ett sötare blod : om hälsoeffekterna av ett sekel med socker

LÄS MER