

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

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

Ann Fernholm



Författare: Ann Fernholm
ISBN-10: 9789170369117
Språk: Svenska
Filstorlek: 1533 KB

BESKRIVNING

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 fördelar än så. Ett sötare blod berättar om hur maten vi äter kan leda till olika krämpor och sjukdomar ? och tvärtom: hur maten kan hjälpa oss att bli friskare. Den här boken ska få människor att se vidden av de kostråd vi under lång tid fått, direktiv som har utformats med två saker i fokus: fetma och hjärt- och kärlsjukdom. Budskapet har varit enkelt: mindre fett i kosten sparar på kalorierna och sänker det onda kolesterolet som proppar igen blodkärlen. Målet: en friskare befolkning. Kostråden har fått oss att äta mindre fett och mer kolhydrater. Men vi har blivit fetare och mer pillerberoende, och sjukdomar som cancer, benskörhet, diabetes, magproblem och ont i kroppen har ökat. I Ett sötare blod lyfts kvällstidningsråden till en vetenskaplig nivå av en skribent med kunskap och översikt. Vetenskapsjournalisten Ann Fernholm ger här en både bred och insiktsfull bild av kostens betydelse för individens hälsa.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Barnabasbloggen: Boktips: Ett sötare blod

Suomen suurimmasta e-kirjakaupasta löydät maan laajimman e-kirja- ja äänikirjavalikoiman. Osta kirja Elisa Kirja -palvelusta milloin vain ja luet tai kuuntelet ...

Ett sötare blod : om hälsoeffekterna av ett sekel med socker - Ann ...

Ann Fernholm Ett sötare blod - om hälsoeffekterna av ett sekel med socker Natur & Kultur
B(WWBVRWUHB25,* LQGG

Ett sötare blod : om hälsoeffekterna av ett sek - Bokon

Lider du av ett sockersug? Äter du dagligen godis eller kakor? Ett sötare blod ger dig motivation att sluta. I boken granskar vetenskapsjournalisten Ann ...

Ett sötare blod : om hälsoeffekterna av ett sekel med socker

LÄS MER