

## Ät fet mat! - bli frisk och smal med LCHF PDF

Lars-Erik Litsfeldt, Patrik Olsson



*Det här är bara ett utdrag ur Ät fet mat! - bli frisk och smal med LCHF bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Lars-Erik Litsfeldt, Patrik Olsson

ISBN-10: 9789172411883

Språk: Svenska

Filesize: 3275 KB

## BESKRIVNING

Ät fet mat! - bli frisk och smal med LCHF är en smart bok om att ta hand om sin hälsa och må gott. Många upptäcker idag förvånat att man inte måste vara hungrig för att gå ned i vikt. Dessa personer har insett att man kan överlåta det trista bantandet på hormonerna som redan finns i kroppen. Det är det här som är förklaringen till att eskimåer och massajer hållit sig smala och friska. De har inte ätit vare sig lättmargarin eller andra nyckelhålsmärkta och smaklösa lightprodukter! Nu har också du chansen att upptäcka detta fantastiska eller varför inte överraska någon du tycker om med den här boken? Samspelet mellan hormonerna förklaras på ett roligt och lättfattligt sätt. Massor av recept och fyra veckomenyer hjälper dig komma igång. För en diabetiker är boken ett måste och för andra kan ett friskare och smalare liv snabbt bli resultatet. Boken är skriven av Lars-Erik Litsfeldt som var överviktig diabetiker men som nu lever ett friskt liv. Lars-Erik har tidigare skrivit boken Fettskrämd, där han berättar om hur han själv lyckades bli av med sin sjukdom och också bli smal genom att INTE följa de vanliga kostråden från sjukvården. I den här boken beskriver Lars-Erik om hur andra lätt kan lyckas med samma sak. 10 nycklar till ett friskare och smalare liv. Ät inga eller nästan inga sockerkedjor (=kolhydrater). Ersätt bröd, ris, potatis och pasta med fett i maten. Bra fett = smör, grädde, kallpressad rapsolja, olivolja, äggula, fett i fisk och kött. Ät kött av bra kvalitet, helst marmorerat. Skär inte bort fett! Ät bara grönsaker som vuxit ovan jord och endast i begränsade mängder. Var ytterst måttlig med frukt. Akta dig för oljor med mycket fleromättat fett (solrosolja, majsolja etc). Se till att lära dig om vad du gör. Läs allt du kommer över. Kunskap är nyckeln till framgång. Njut av ditt nya liv utan hunger!

## VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

LCHF-recept från kokböckerna "Kokbok GI-noll!" av Sten Sture Skaldeman, "Ät fet mat - bli frisk och smal" av Lars-Erik Litsfeldt och "Doktor Dahlqvist ...

Ät fett med LCHF så blir du mätt och smal. ... finns mycket mer av omega 6 än av omega 3 i den mat vi får i oss ... dig frisk, mätt och smal.

Pris: 172 kr. Inbunden, 2009. Tillfälligt slut. Bevaka Ät fet mat! - bli frisk och smal med LCHF - KOKBOKEN så får du ett mejl när boken går att köpa igen.

## **ÄT FET MAT! - BLI FRISK OCH SMAL MED LCHF**

[Fortsätt läsa...](#)