

Keywords: 5:2 dieten : friskare, smalare, längre liv med halvfasta PDF pdf bok på svenska, ladda ner 5:2 dieten : friskare, smalare, längre liv med halvfasta ePUB, 5:2 dieten : friskare, smalare, längre liv med halvfasta las online, 5:2 dieten : friskare, smalare, längre liv med halvfasta download

5:2 dieten : friskare, smalare, längre liv med halvfasta PDF

Michael Mosley, Peta Bee



Det här är bara ett utdrag ur 5:2 dieten : friskare, smalare, längre liv med halvfasta bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Michael Mosley, Peta Bee

ISBN-10: 9789174243987

Språk: Svenska

Filesize: 4151 KB

BESKRIVNING

Dietboken alla talar om. Den nya dietboken av läkaren Michael Mosley som gjorde den omtalade BBC-dokumentären *Eat, Fast, and Live Longer* som visades i SVT:s Vetenskapens värld i mars 2013, finns på SVT Play. 5:2-dieten, eller halvfasta, är det absolut senaste inom hälsa och redan uppmärksammat i svenska tidningar och på bloggar. Ät som vanligt fem dagar i veckan och halvfasta två dagar, men med riktig mat. De vetenskapliga bevisen är entydiga: ett minskat kaloriintag ger en friskare kropp och ett längre liv - på köpet får man också en lägre vikt. Michael Mosley lever som han lär och halvfaster måndag och torsdag varje vecka, dvs lever på 600 kalorier två dagar i veckan och äter precis som vanligt de övriga fem dagarna. Våra kroppar är byggda för att klara perioder av sämre tillgång på mat, men om det blir för många dagar i sträck går kroppen ner på sparlåga. Med den här metoden gör kroppen inte det, utan det som händer under halvfastedagarna är att kroppen reparerar sig själv genom att nivåerna sänks på ett speciellt hormon (IGF-1) som bryter ner kroppen. Resultatet: minskad risk för övervikt, diabetes, hjärtsjukdom, och på köpet får man ett friskare åldrande. Det här är en diet, men man slipper svälta och det går att leva halvfastande resten av livet eftersom man får äta precis vad man vill övriga dagar. Sålådd över hela världen, bl a till USA, England, Danmark, Norge, Finland, Spanien, Korea, Brasilien, Holland, Portugal. Förord av professor Kerstin Brismar.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Halvfasta eller 5:2-dieten innebär att man äter som vanligt fem dagar i veckan och halvfaster två. Författaren lever på 600 kalorier två dagar i veckan och ...

Det absolut senaste inom hälsa och diet är halvfasta eller 5:2-diet som det också kallas. Nya rön säger att våra kroppar mår bra av att äta som vanligt fem ...

5 has 7,403 ratings and 522 reviews. Nigeyb said: The first, and probably last, diet book I'll ever read. Most diets don't work, or when they do the loss...

5:2 DIETEN : FRISKARE, SMALARE, LÄNGRE LIV MED HALVFASTA

[Fortsätt läsa...](#)