

Keywords: Matmyten : Vetenskapen om vad vi äter och hur det påverkar oss PDF pdf bok på svenska, ladda ner Matmyten : Vetenskapen om vad vi äter och hur det påverkar oss ePUB, Matmyten : Vetenskapen om vad vi äter och hur det påverkar oss las online, Matmyten : Vetenskapen om vad vi äter och hur det påverkar oss download

---

## Matmyten : Vetenskapen om vad vi äter och hur det påverkar oss PDF

Tim Spector



*Det här är bara ett utdrag ur Matmyten : Vetenskapen om vad vi äter och hur det påverkar oss bok.  
Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Tim Spector  
ISBN-10: 9789188123329  
Språk: Svenska

Filesize: 2997 KB

## BESKRIVNING

En fascinerande berättelse om effekterna av mat på våra kroppar som bygger på spjutspetsforskning gjord av författaren själv. Läs!- Michael Mosley, grundare av 5:2-dieten Vad bör vi äta för att må bra och leva länge? Och hur kommer det sig att en person som äter något går upp i vikt, medan en annan person kan äta precis samma sak och gå ner i vikt? Gener ger oss en del av svaret, men vi har också förbisett någonting väldigt viktigt: De otaliga bakterier som finns i vår mage och tarm våra mikrober. Följ med på en resa till ditt innersta där professor Tim Spector med stöd i den senaste forskningen besöker mikrobernas dolda värld och avmystifierar uppfattningar om fett, kalorier, vitaminer och andra näringsämnen. Tim Spector visar varför vi borde sluta lyssna på tvivelaktiga kostråd och alarmistiska utsagor om vad vi äter, och istället lyssna till vad vetenskapen har att säga i frågan. Och svaret är enklare än man kan tro. \*Tim Spector är professor vid Kings College i London. Han forskar om hur gener, livsmiljö och livsstil påverkar vår hälsa och vår vikt. Jag läser inte böcker om kost, och jag brukar verkligen aldrig lovorda dem, men Matmyten är ett värdigt undantag som skänker nya insikter till varför vi borde tänka två gånger kring vad vi stoppar i munnen. The Times Boken kombinerar aktuell vetenskap med medicinsk självhjälp Ett typexempel på tydlig, tillgänglig och underhållande populärvetenskap. Financial Times Matmyten är engagerande läsning jag har blivit besatt av mikrober. Nigella Lawson, tv-kock och kokboks författare

## **VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?**

Tarmbakterierna påverkar oss mer än ... Spector i sin bok "Matmyten - vetenskapen om maten vi äter och vad ... vetenskapen om maten vi äter och vad den ...

Utkommer i januari 2016. Matmyten vetenskapen om vad vi äter och hur det påverkar oss. av Tim Spector; Vad bör vi äta för att må bra och leva länge?

Vad bör vi äta för att må bra och leva länge? Och hur kommer det sig ... och alarmistiska utsagor om vad vi äter, och istället lyssna till vad vetenskapen ...

## **MATMYTEN : VETENSKAPEN OM VAD VI ÄTER OCH HUR DET PÅVERKAR OSS**

[Fortsätt läsa...](#)