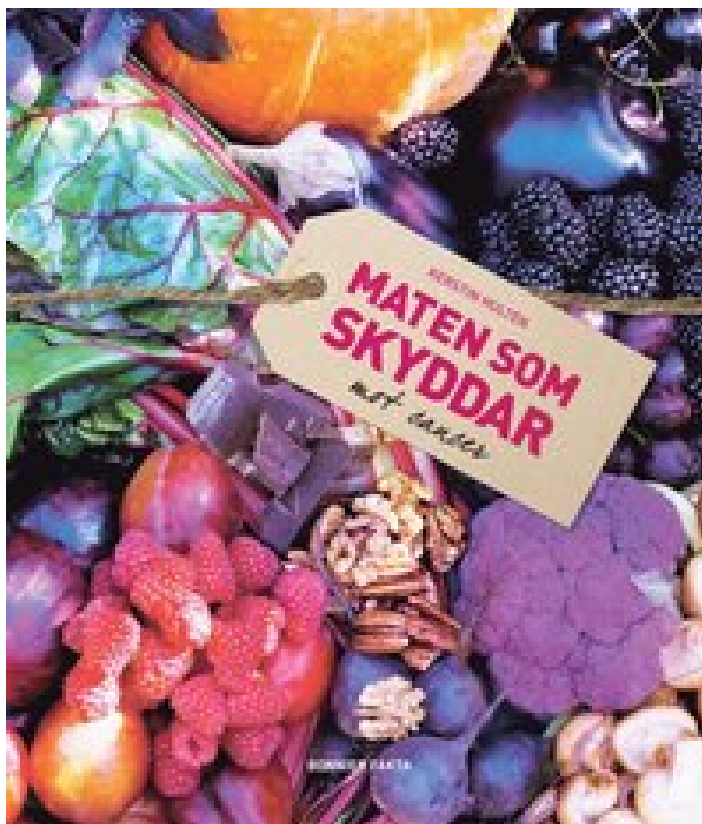


Keywords: Maten som skyddar mot cancer PDF pdf bok på svenska, ladda ner Maten som skyddar mot cancer ePUB, Maten som skyddar mot cancer las online, Maten som skyddar mot cancer download

---

## Maten som skyddar mot cancer PDF

Sanna Ehdin



*Det här är bara ett utdrag ur Maten som skyddar mot cancer bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



**DOWNLOAD PDF**

Författare: Sanna Ehdin  
ISBN-10: 9789174240054  
Språk: Svenska  
Filesize: 3385 KB

## BESKRIVNING

Det är bara en mindre del av all cancer som beror på ärftlighet. Den största rollen spelar faktiskt vår mat och vår livsstil. Kerstin Hultén, forskare i näringsepidemiologi, har skrivit *Maten som skyddar mot cancer* - en unik bok som bygger på den allra senaste forskningen om sambandet mellan mat och cancer. Naturens färgglada frukter, bär och grönsaker innehåller stora mängder antioxidanter och fytokemikalier som vår kropp behöver för att hålla sig frisk. Om man dessutom kombinerar flera olika nyttiga råvaror i en måltid har det visat sig att de gör extra stor nytta. Genom att välja mat som är så nära den naturliga råvaran som möjligt, det vill säga mycket från växtriket och fisk och skaldjur med bra fett samtidigt som man undviker charkprodukter och övervikt, kan hela familjen få ett skydd mot både cancer och andra sjukdomar. Boken innehåller också en mängd goda recept. Allt illustrerat med vackra bilder. 10 goda råd som skyddar mot cancer ur *Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: a global perspective*: Håll vikten - Motionera varje dag - Undvik kaloririk mat och söta drycker - Ät huvudsakligen mat från växtriket - Ät mindre rött kött och undvik charkprodukter - Drick mindre alkohol - Dra ner på saltet - Ät hälsosam mat, inte kosttillskott - Amma ditt barn - Du som har cancer, följ råden ovan.

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

Författaren, forskare i näringsepidemiologi, skriver här om mat som skyddar oss enligt de senaste forskningsrönen om sambandet mellan mat och cancer.

Mat som skyddar mot Cancer. Hela 30-35 % av all cancer menar man är kopplat till den mat vi äter. Senaste nutritionsforskningen visar att man kan stärka upp och ...

I boken Maten som skyddar mot cancer behandlar näringsepidemiologen Kerstin Hultén sambandet mellan mat och cancer, och vad vi behöver äta för att hålla oss friska.

## **MATEN SOM SKYDDAR MOT CANCER**

[Fortsätt läsa...](#)