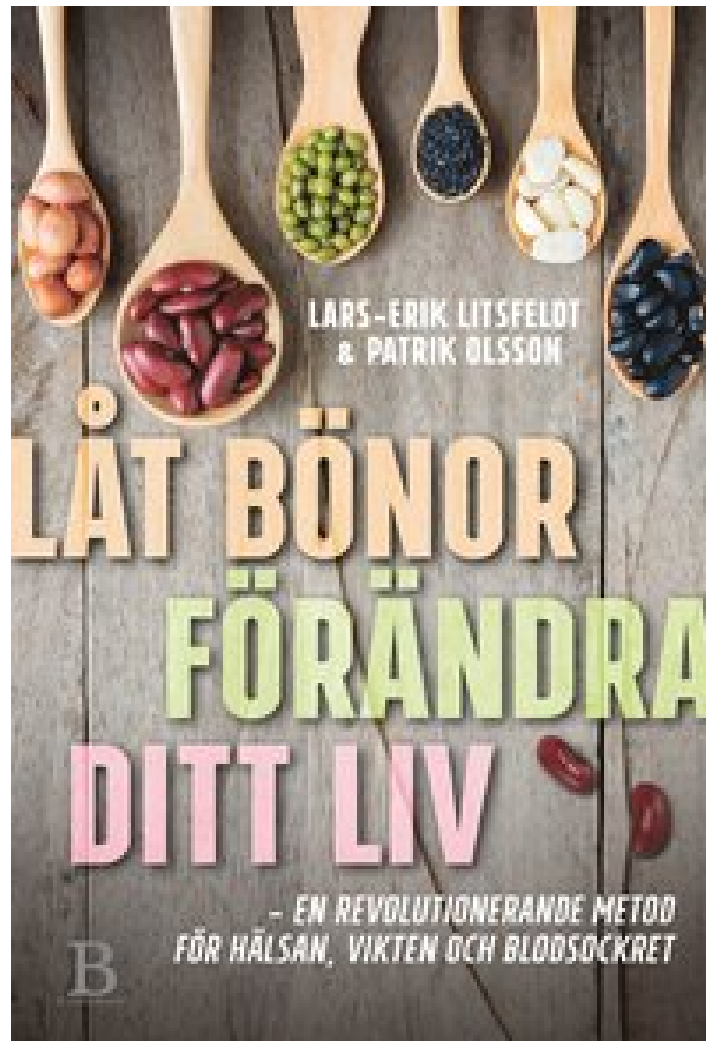


## Låt bönor förändra ditt liv PDF

Lars-Erik Litsfeldt, Birgitta Höglund



*Det här är bara ett utdrag ur Låt bönor förändra ditt liv bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Lars-Erik Litsfeldt, Birgitta Höglund

ISBN-10: 9789188429834

Språk: Svenska

Filesize: 3264 KB

## BESKRIVNING

Nu kommer en av de mest sålda hälsoböckerna 2017 i pocket! Nu pratar alla maghälsa, och några av de första var Lars-Erik Litsfeldt och Patrik Olsson som med sin bok revolutionerade mångas hälsa, vikt och blodsocker. Den nya metoden går ut på lågkolhydratmat med tillägg av sådant som för med sig goda magbakterier så som surkål eller yoghurt. Till detta läggs magbakteriernas egen föda, resistent stärkelse, ofta i form av bönor. Det finns forskare som anser att vi idag bara är i början på en kunskapsrevolution när det gäller mikrobiomet (kroppens egna bakterier). Det forskas om att kunna bota typ 2-diabetes och övervikt med bakterier men innehållet i den här boken handlar om den naturliga vägen. Den väg som kan påbörjas idag och inte om tio år med läkemedel. En stor del av boken tas upp av recept, tips och instruktioner om hur man till exempel syrar sina egna grönsaker. Den innehåller också tips och råd om vilken träning som hjälper till att maxa resultatet. "När kostpionjärerna Litsfeldt och Olsson tar klivet in i tarmbakteriernas värld blir resultatet en modernare kosthållning med turboeffekt. Spännande och helt i fas med den senaste forskningen!" Henrik Ennart, Svenska Dagbladet, författare till Happy Food

## **VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?**

Beskrivning. Idag lever var elfte vuxen på jorden med diabetes. Runt 500 miljoner lider av fetma. Med åren har det uppkommit tankar kring hur man ska kunna ...

Låt bönor förändra ditt liv blev en succé som toppade både Bokus och Adlibris totaltopplistor. Den släpptes i början på maj 2017 och så sent som i juli var ...

Bönor kan vara ännu nyttigare än vi trott ... Patrik Olsson har diabetes och är aktuell med boken "Låt bönor förändra ditt liv".

## LÅT BÖNOR FÖRÄNDRA DITT LIV

[Fortsätt läsa...](#)