

Läkarens guide till den naturliga supermaten PDF

Maria Ahlgren



Det här är bara ett utdrag ur Läkarens guide till den naturliga supermaten bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



DOWNLOAD PDF

Författare: Maria Ahlgren
ISBN-10: 9789188529022
Språk: Svenska
Filesize: 1417 KB

BESKRIVNING

Maten är din medicin Det här är en bok som handlar om mat, glädje och hälsa. Som läkare och småbarnsmamma har jag velat skriva en praktisk och vetenskapligt baserad handbok som visar hur enkelt och okomplicerat det är att skapa en hälsosam matkultur. En långsiktig och hållbar livsstil som ser till helheten, utan snabba quickfix och trenddieter. Helena Nyblom är läkaren som introducerade supermaten i Sverige med boken Supermat (såld i nära 80 000 exemplar). I sin fjärde bok Läkarens guide till den naturliga supermaten vill hon återigen slå ett slag för den vanliga maten: näringsrika och okomplicerade råvaror som vi kan hitta i affären. Supermat är naturliga, fräscha, icke-processade och goda råvaror fullpackade med nyttiga ämnen. En färgstark och varierad kost med mycket bra fetter, proteiner, kolhydrater och antioxidanter som finns i frukt och grönt, baljväxter, rotsaker, fisk, fullkorn, nötter, frön med mera. En del av denna så kallade regnbågsmat får vi redan i oss i vår dagliga kost, annat kan vi börja med att lägga till steg för steg. Mat som medicin är egentligen väldigt enkelt. Genom att satsa på bra råvaror, dra ner på det mest onyttiga, njuta av det där lilla extra utan dåligt samvete och ägna tid och glädje åt vår mat, hjälper vi oss själva att leva längre och friskare. Med utgångspunkt i den senaste forskningen, bland annat från de blå zonerna där befolkningen lever längst i världen (vissa områden i Japan, Grekland, Italien, Costa Rica och USA) visar Helena Nyblom hur man kan undvika att åldras i förtid och att åldras på ett bra sätt. Hon går igenom vad kroppen behöver, hur man väljer mat som motverkar inflammation och sjukdomar som fetma, allergier, demens, hjärtproblem med mera, och hur man på ett lustfyllt sätt får hela familjen att äta nyttigt och gott. I slutet av boken finns Helenas lättlagade, goda och vackra supermatsrätter.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Maten är din medicin Det här är en bok som handlar om mat, glädje och hälsa. Som läkare och småbarnsmamma har jag velat skriva en praktisk och vetenskapligt ...

LIBRIS titelinformation: Läkarens guide till den naturliga supermaten / Helena Nyblom ; foto: Synøve Dreyer.

Kål är riktig supermat! ... Källor: Boken "Läkarens guide till den naturliga supermaten", ltu.se och Pulido-Moran, Mario, et al. "Curcumin and health."

LÄKARENS GUIDE TILL DEN NATURLIGA SUPERMATEN

[Fortsätt läsa...](#)