

Varför blir vi feta? : och vad vi ska göra åt det PDF

Charlotte Erlanson Albertsson



Det här är bara ett utdrag ur Varför blir vi feta? : och vad vi ska göra åt det bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Charlotte Erlanson Albertsson

ISBN-10: 9789172412200

Språk: Svenska

Filesize: 3019 KB

BESKRIVNING

I dagens överflödssamhälle blir många människor överviktiga, och även ohälsosamt feta. Men man kan också ställa sig frågan varför inte alla människor blir överviktiga eller feta. Hur kommer det sig att vissa människor till synes utan svårigheter lyckas undvika att lägga på sig kilon? Det beror på en rad faktorer inte minst genetiska, men det handlar också om vilka slags kalorier de får i sig. Det viktigaste är att minska på kolhydratintaget, undvika lightprodukter och att äta tillräckligt med fett (och protein). Gary Taubes är vetenskapsjournalist och författare till den internationellt mycket uppmärksammade boken *Good Calories, Bad Calories*. I den nya boken *Varför blir vi feta?* gör han upp med en rad myter om vår kost. En av de mest seglivade myterna är att allt handlar om energibalans, nämligen en energienhet in och en ut, utan hänsyn till vad energin kommer ifrån. En annan närliggande myt är att vi i allmänhet kan gå ner i vikt genom att börja motionera mer. *Varför blir vi feta?* avslutas med konkreta och vetenskapligt underbyggda kostråd men också en politisk uppmaning till hela det medicinska- och folkhälsoetablissemangen. Vi kan göra något åt fetmaexplosionen! Taubes tar sig an ämnet med den noggrannhet och vetenskapliga insikt som krävs, och bygger samtidigt upp en förödande argumentation mot en livsstil med lågfett- och högkolhydratskost som så många näringsexperter har rekommenderat under senare tid. Barbara Ehrenreich (författare till *Körd*, *Barskrapad* och *Gilla läget*)

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

... Var kliar det, varför och vad kan man göra åt det? ... kan vi faktiskt tycka att det kliar. Och ser vi en ... Det bästa medlet mot torr hud är en fet och ...

... men man gör ingenting åt saken. Med lite insikt i vad ... vilket gör att vi blir trötta, okoncentrerade och ... Fett är inte något farligt, som vi ska ...

Varför smarta människor blir deprimerade, och vad du kan göra åt ... vad är det då som gör att de ofta blir ... och lärde oss hur vi skulle arbeta ...

VARFÖR BLIR VI FETA? : OCH VAD VI SKA GÖRA ÅT DET

[Fortsätt läsa...](#)