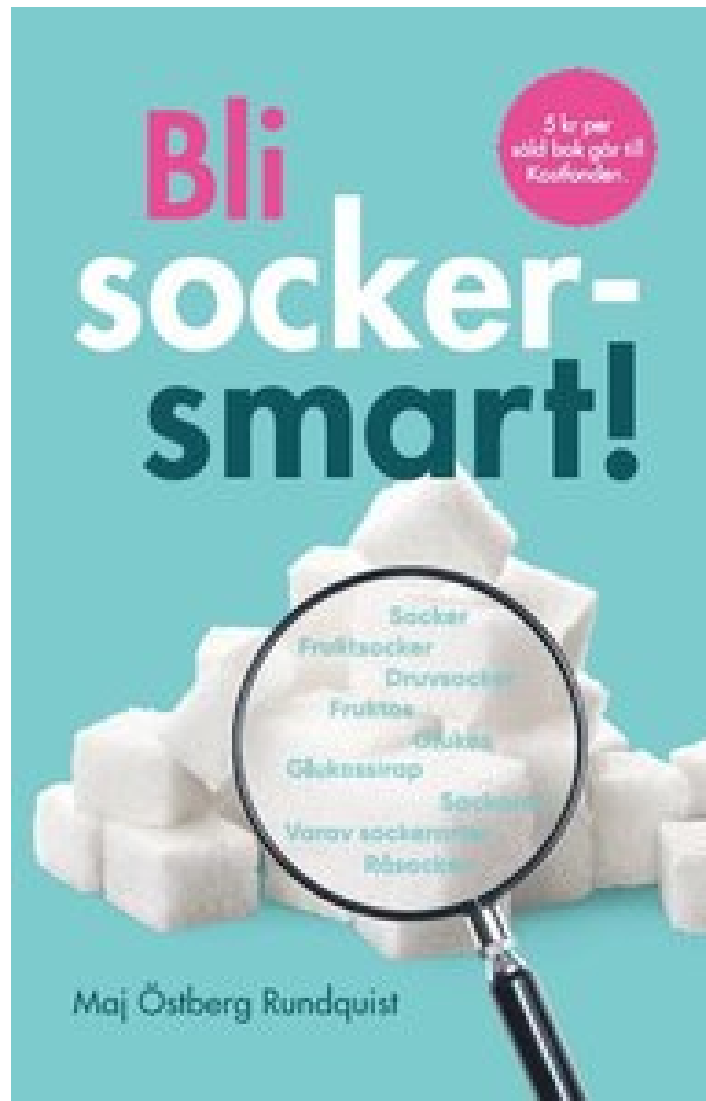


## Bli sockersmart! PDF

Josefine Bengtsson



*Det här är bara ett utdrag ur Bli sockersmart! bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Josefine Bengtsson

ISBN-10: 9789163945441

Språk: Svenska

Filesize: 1696 KB

## BESKRIVNING

Det finns en omfattande forskning om socker. En lång rad böcker, artiklar och rapporter talar sitt tydliga språk. Socker finns där man minst anar det. Socker är en tillsats som livsmedelsindustrin gillar att använda. Det är billigt, det gör livsmedel mera hållbara och många gillar den söta smaken. Samtidigt är tillsatt socker en bidragande orsak till den ohälsa som finns globalt. Skulle en varningstext på matvaror med tillsatt socker - som vi har på cigarettpaketen - eller en sockerskatt få oss att ändra på våra vanor? Förmodligen inte. Viljan och förmågan att göra en förändring måste komma ifrån oss själva efter ett eget beslut och inte att någon annan bestämmer över vad vi ska äta eller dricka. "Bli sockersmart" ger dig kunskap om socker och checklistor för att kartlägga hur mycket socker du äter. Boken ökar din sockermedvetenhet och ger dig knepen för att minska det tillsatta sockret i din mat. Du får också lära dig att tolka den mest spännande texten som finns på en förpackning med mat: Ingrediensförteckningen och näringsvärdet per 100 gram!

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Undvik det onyttiga, vita sockret och få en bättre hälsa. Med hälsosamma alternativ kan du bli av med extra kilon och få ny energi. Vi guidar dig i ...

Bli sockersmart och rensa bort onödigt socker i din mat! "Bli sockersmart!" är titeln på Maj Östberg Rundquists senaste bok om socker. Maj är fil kand i ...

Det finns en omfattande forskning om socker. En lång rad böcker, artiklar och rapporter talar sitt tydliga språk. Socker finns där man minst anar det. Socker är ...

**BLI SOCKERSMART!**

[Fortsätt läsa...](#)