

Keywords: Maten, evolutionen och hjärnan. Paleokost, myt eller människoföda? PDF pdf bok på svenska, ladda ner Maten, evolutionen och hjärnan. Paleokost, myt eller människoföda? ePub, Maten, evolutionen och hjärnan. Paleokost, myt eller människoföda? las online, Maten, evolutionen och hjärnan. Paleokost, myt eller människoföda? download

Maten, evolutionen och hjärnan. Paleokost, myt eller människoföda? PDF

Elisabeth Lange



Det här är bara ett utdrag ur Maten, evolutionen och hjärnan. Paleokost, myt eller människoföda? bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Elisabeth Lange

ISBN-10: 9789163610639

Språk: Svenska

Filesize: 1714 KB

BESKRIVNING

Våra välfärdssjukdomar är självförvållade! Vetenskapen har lärt oss hur människokroppen fungerar, vad vi bör äta och inte äta varför vi måste vara fysiskt aktiva och hur vårt psyke påverkas av den livsstil som dominerar i västvärlden. Trots all denna kunskap är vi västerlänningar sjukare än någonsin. Vi har gått på två ben i över sex miljoner år. Urmänniskan har existerat i över två miljoner år. Moderna människor har funnits på jorden i 200 000 år. De arkeologiska skelettmaterialen har gett oss en detaljerad inblick i våra förfäders födointag och hälsotillstånd. Under dessa svindlande tidsrymder har vi överlevt och förökat oss utan tillgång till läkare, moderna mediciner eller vaccinationer. Men under de senaste 50 åren har vår kost och livsstil förändrats dramatiskt. Alla våra moderna välfärdssjukdomar är självförvållade. Paradoxalt nog har vi facit i hand. Över hela världen lever ursprungsbefolkningar, som in i modern tid har levat på samma sätt som deras förfäder under årtusenden. De finns i arktiska miljöer, i halvökenområden, på korallatoller och i tropiska regnskogar. Men så fort de lämnar sin ursprungliga livsstil och övergår till den västerländska, kommer de nya sjukdomarna som ett brev på posten. 80 % av det vi konsumerar i västvärlden är artfrämmande för människan. Mer än 40 % av den mat som säljs i våra matvarubutiker är direkt skadlig för oss! Göran Burenhult presenterar de vetenskapliga fakta som ligger till grund för flera av dagens trenddieter. Det finns otvetydiga samband mellan kost och hälsa, liksom mellan kost och ohälsa. Kunskapen finns! Det är bara att ta ditt förnuft tillfång! Ur innehållet - Hälsokost på stenåldern? - Vad kan vi lära av ursprungsbefolkningarna? - Vad skall vi inte äta och varför? - Myter om mediciner och våra folksjukdomar - Psykosociala sjukdomar är också folksjukdomar - Myter om motion och träning Göran Burenhult, född 1942, är professor emeritus i arkeologi. Han är författare till fler än trettio populärvetenskapliga fackböcker om arkeologi och antropologi och en engagerad opinions- och folkbildare i kost- och livsstilsfrågor. Hans senaste bok, Den sexuella evolutionen, utkom på Optimal Förlag 2012.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Denna webbplats använder cookies för att säkerställa att du får den bästa upplevelsen. Jag förstår

Bokrecension: Maten, evolutionen och hjärnan. ... Paleokost - myt eller människoföda. Av Göran Burenhult. Pagina förlag 2014. Den här boken kan jag rekommendera.

Mat Dryck; Målarböcker; ... Ät och njut - recept för ... Maten, evolutionen och hjärnan. Paleokost, myt eller människoföda? Hormonbibeln ...

MATEN, EVOLUTIONEN OCH HJÄRNAN. PALEOKOST, MYT ELLER MÄNNISKOFÖDA?

[Fortsätt läsa...](#)