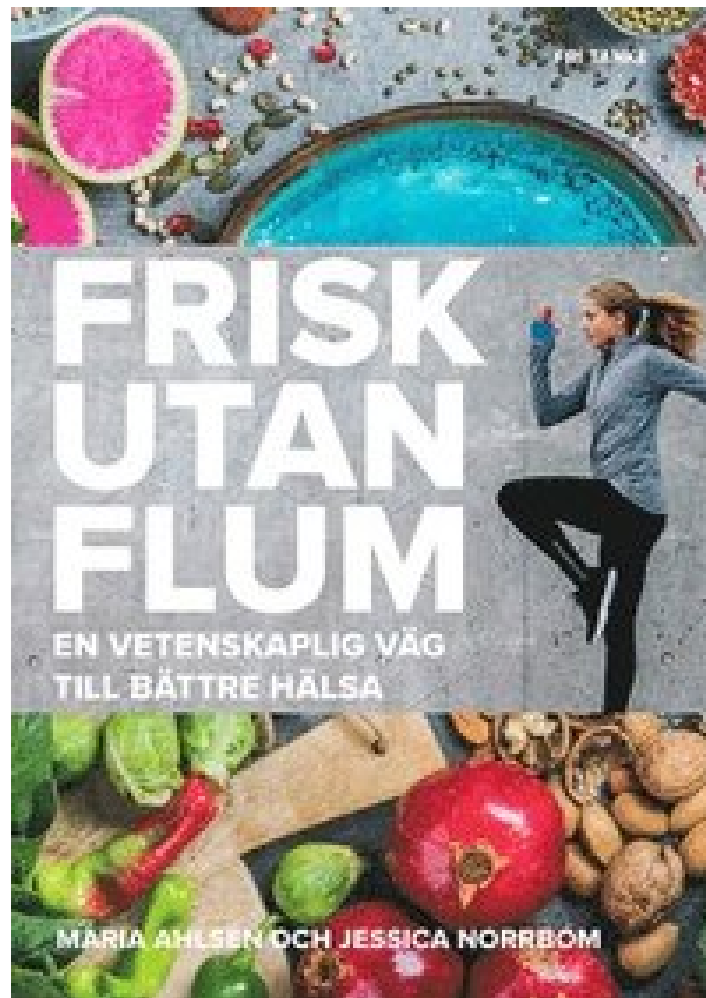


Frisk utan flum PDF

Stefan Ekberg



Det här är bara ett utdrag ur Frisk utan flum bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



DOWNLOAD PDF

Författare: Stefan Ekberg
ISBN-10: 9789174373301
Språk: Svenska
Filesize: 3255 KB

BESKRIVNING

Det här är inte en dietbok eller en träningsbok. Det är en bok om hur mycket bättre du kan må bara genom att ändra små saker i din vardag. Inget flum, bara sådant som är vetenskapligt belagt. Under vintern 2016? 2017 deltog 16 personer i en informell studie för att undersöka hur deras hälsa skulle påverkas om de levde enligt de allra senaste forskningsrönen om hälsa, mat och träning. Försökspersonerna fick genomgå gentester, konditions- och styrketester, analys av kroppssammansättning, tarmbakterier, daglig aktivitet, med mera och jämförde resultaten före och efter. I fyra månader levde dessa 16 individer så som vetenskapen förespråkar vad gäller mat, träning och vila. Resultatet blir ett övertygande bevis på hur lite du behöver förändra i ditt liv för att må mycket bättre. Frisk utan flum varvar praktiska åtgärder med information om vad som händer med en kropp som aktiveras och får bättre mat. Vad händer när en muskel får signalen att dra ihop sig och varför är det så nyttigt? Vad gör vår tarmflora och hur får vi den att blomstra? Varför ser livsmedelsrekommendationerna ut som de gör? Hur lite måste man röra på sig, och träna, för att ändå få hälsoeffekter? Myter och vanföreställningar reds ut: Vilken detox är bäst, hur effektivt är tarmsköljning, vad bör man äta direkt efter träning, får man äta potatis, varför måste man jogga innan frukost?

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Pris: 238 kr. inbunden, 2017. Skickas inom 1-4 vardagar. Köp boken Frisk utan flum : en vetenskaplig väg till bättre hälsa av Maria Ahlsén, Jessica Norrbom ...

Jessica Norrbom och Maria Ahlsén, doktorer i fysiologi, har skrivit boken "Frisk utan flum". De berättar här om hur lite man faktiskt behöver göra för att ...

"Att bara titta på vikten är inte intressant. För väger du 100 kilo fett så är det inte nyttigt, men väger du 100 kilo muskler så är det förmodligen ...

FRISK UTAN FLUM

[Fortsätt läsa...](#)