

5:2-dieten : friskare, smalare, längre liv med halvfasta

Författare: Michael Mosley, Mimi Spencer

Antal sidor: 191

Förlag: MånpoCKET

Utgiven: July, 2014

LADDA NER

LÄSA



Description:

Dietboken alla talar om 5:2-dieten - uppmärksammad ny dietbok av läkaren Michael Mosley som gjorde den omtalade BBC-dokumentären Eat, Fast, and Live Longer som visades i SVT:s Vetenskapens värld. 5:2-dieten, eller halvfasta, är det absolut senaste inom hälsa och redan uppmärksammat i svenska tidningar och på bloggar. Åt som vanligt fem dagar i veckan och halvfasta två dagar, men med riktig mat. De vetenskapliga bevisen är entydiga: ett minskat kaloriintag ger en friskare kropp och ett längre liv – på köpet får man också en lägre vikt. Michael Mosley lever som han lär och halvfaster måndag och torsdag varje vecka, dvs lever på 600 kalorier två dagar i veckan och äter precis som vanligt de övriga fem dagarna. Våra kroppar är byggda för att klara perioder av sämre tillgång på mat, men om det blir för många dagar i sträck går kroppen ner på sparlåga. Med den här metoden gör kroppen inte det, utan det som händer under halvfastedagarna är att kroppen reparerar sig själv genom att nivåerna sänks på ett speciellt hormon (IGF-1) som bryter ner kroppen. Resultatet: minskad risk för övervikt, diabetes, hjärtsjukdom, och på köpet får man ett friskare åldrande. Det här är visserligen en diet, men det går att leva halvfastande resten av livet eftersom man får äta vad man vill övriga dagar. Förord av Kerstin Brismar, professor och kostforskare vid Karolinska Institutet.

