

Blodsockerkoll på 8 veckor : kokboken - 175 recept för snabba resultat på diabetes och övervikt



Författare: Clare Bailey, Michael Mosley

Antal sidor: 208

Förlag: Bonnier Fakta

Utgiven: April, 2017

LADDA NER

LÄSA

Description:

Kokboken med effektivaste recepten för dig med högt blodsocker eller diabetes - utan att tumma på smaken! Med Blodsockerkoll på 8 veckor har Michael Mosley hjälpt åtskilliga människor att få snabba resultat både på diabetes typ 2 och övervikt. Nu kommer kokboken som ger dig ett stort antal välsmakande recept som bygger på samma principer: välbalanserad medelhavskost med få kalorier och få kolhydrater. Helt enkelt det perfekta upplägget för dig som vill ta kontroll över ditt blodsocker och insulin, och snabbt se resultat. I den här boken har Dr Clare Bailey, Michael Mosleys fru, samarbetat med Dr Sarah Schenker, en framstående nutritionist, och skapat en bra och välbalanserad receptsamling. Oavsett om du följer Michael Mosleys effektiva åttaveckorsupplägg, eller bara njuter av den hälsosamma, smakrika medelhavskosten kommer du att se resultat på din hälsa.