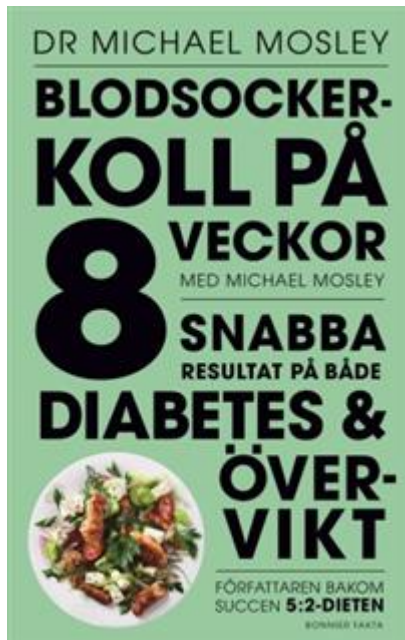


Blodsockerkoll på 8 veckor med Michael Mosley : snabba resultat på både diabetes och övervikt

av: Dr. Michael Mosley



Antal sidor: 240

Förlag: Bonnier Fakta

Utgiven: November, 2016

LADDA NER

LÄSA

Description:

Ta kontrollen över ditt blodsocker och din hälsa på bara 8 veckor! Få koll på ditt blodsocker och påverka din hälsa samtidigt som du äter god och näringsriktig mat. Michael Mosley, författaren till succéböckerna 5:2-dieten och 5:2-dieten kokboken, beskriver i Blodsockerkoll på 8 veckor vad du kan göra för att sänka ditt blodsockervärde. Den nya blodsockerdieten ger snabba resultat på både diabetes och övervikt. Förhöjt blodsockervärde är en av de stora dolda epidemierna i vår tid, och ökar risken för sjukdomar som diabetes typ 2, stroke, demens och cancer. Mer än en och en halv miljon människor i Sverige har förhöjda blodsockervärden – och de flesta vet inte ens om det. Över 400 000 personer har fullt utvecklad diabetes typ 2. Den mat vi äter idag, med mycket socker och snabba kolhydrater, gör oss överviktiga och bidrar till att höja blodsockervärdet. Genom att äta rätt under 8 veckor, med Michael Mosleys effektiva blodsockerdiet, förbättrar du både vikten och hälsan, och får ordning på ditt blodsocker. Boken ger hopp och inspiration. Här finns tester och praktiska tips. Tabeller som visar vilken mängd mat du kan äta. Lockande recept. Michael Mosley gör också upp med myten om att långsam viktninskning alltid är bättre än att snabbt gå ner i vikt; inte minst när det handlar om att förebygga eller bota diabetes typ 2. Michael Mosley är vetenskapsjournalist. Allt han skriver om är väl underbyggt. Den här boken har han arbetat med i två år.

