

# Frisk utan flum : en vetenskaplig väg till bättre hälsa



**Författare:** Maria Ahlsén, Jessica Norrbom

**Antal sidor:** 208

**Förlag:** Fri Tanke Förlag

**Utgiven:** September, 2017

LADDA NER

LÄSA

## Description:

I den ständigt växande hälsoindustrin är det inte alltid lätt att navigera mellan det som faktiskt fungerar och det som ibland är direkt hälsovådligt. Frisk utan flum reder ut myterna, och varvar praktiska åtgärder med information om vad som händer med en kropp som aktiveras och får bättre mat. Följ med på en resa där vanliga människor får testa att leva enligt vetenskapligt grundade riktlinjer om hälsa, mat och träning och se hur små förändringar kan ge stora och mätbara hälsovinster. Läs Frisk utan flum och få hjälp räta ut frågetecknen: Vad gör vår tarmflora och hur får vi den att blomstra? Hur lite måste man röra på sig för att ändå få hälsoeffekter? Måste jag sluta äta kolhydrater om jag vill gå ned i vikt? Är det dåligt att träna om jag är stressad? Kan alla bli bäst i världen med rätt träning? Jag vill göra en förändring men hur kommer jag igång? Sagt om boken: Äntligen en bok som tar ett helhetsgrepp på kost, träning och beteendeförändringar baserat på det senaste inom forskning. De här tjejerna vet vad de pratar om. PETRA LUNDSTRÖM, forskare och idrottsnutritionist Frisk utan flum är en mycket välkommen bok som jag starkt rekommenderar. Författarna har på ett ovanligt skickligt sätt lyckats med att balansera inspirerande praktiska tips med en vetenskaplig förklaringsgrund för hur man kan förbättra sin hälsa och sitt välbefinnande. CARL JOHAN SUNDBERG, läkare, författare och professor vid Karolinska Institutet Enkel och tydlig introduktion av det viktigaste när det gäller att

försöka komma igång med en mer hälsosam livsstil  
JACOB GUDIOL, MSc i Sport Science,  
författare och skribent  
Diskussionen om träning, kost och hälsa är ofta både ytlig och ängsligt  
fokuserad på trender, myter och rena felaktigheter. Därför är det glädjande att Frisk utan  
flum bidrar med hårda fakta och vetenskaplighet.  
LOVISA (LOFSAN) SANDSTRÖM,