

LCHF-husmanskost : den goda vägen till hälsa och viktminskning



Författare: Anna Hallén

Antal sidor: 144

Förlag: Bonnier Fakta

Utgiven: December, 2013

LADDA NER

LÄSA

Description:

Den goda vägen till hälsa och viktminskning Nu kommer succéboken LCHF-husmanskost i mjukbandsutgåva. Här presenterar kostrådgivare Anna Hallén mer än 70 härliga, lättlagade och mättande recept. Boken rymmer såväl varmrätter som bröd, tillbehör, desserter och "snabba enkla". Dessutom hittar du spännande alternativ till de traditionella mer kolhydratrika tillbehören: Pastan ersätts med en härlig zucchinispagetti och istället för potatismos serveras ett mättande blomkålsmos. Författaren har själv lagt om sitt liv med hjälp av LCHF och delar frikostigt med sig av både recept och personliga erfarenheter. LCHF är kunskapen för dig som vill må ditt allra bästa men också perfekt för dig som kämpar med övervikt. Genom att begränsa vårt kolhydratintag och i stället öka fettintaget håller vi oss mätta längre, samtidigt som kroppens fettförbränning ökar. Dessutom tillkommer en rad andra hälsomässiga vinster – det livsviktiga insulinsystemet skonas, blodsockerkurvan stabiliseras och energin ökar. Ur innehållet Mitt liv som tjockis – Författaren berättar personligt om otaliga bantningsresor, om ständiga misslyckanden och om hur hon slutligen, med hjälp av LCHF, lyckades bryta trenden. En åttaveckorsmeny hjälper dig att komma igång. Varför äter vi för mycket? Ett näringsfysiologiskt avsnitt som ger en god baskunskap och en bättre förståelse för hur kosten påverkar kroppen. Tips för den besvärliga kroppen – Hur gör man när vikten envist står still trots att man gör allting rätt? Menyer och recept – Härliga frukostförslag och brödrecept, mättande middagsrecept, läckra desserter och "snabba enkla".