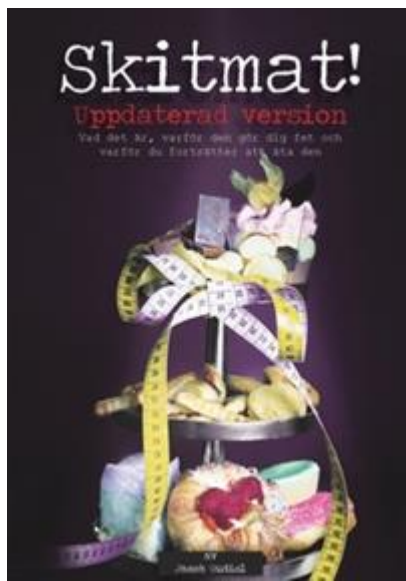


Skitmat : Vad det är, varför den gör dig fet och varför du fortsätter att äta den

av: Jacob Gudiol



Antal sidor: 295

Förlag: Träningslära - Gudiol

Utgiven: December, 2017

LADDA NER

LÄSA

Description:

Vad är det egentligen med viss mat som gör att du aldrig riktigt verkar bli mätt? Många av oss vet att vi inte borde äta för mycket av vissa livsmedel men ändå fortsätter vi att äta av dem i mängder. Hur kommer det sig? Varför fortsätter du äta trots att du egentligen vet att du har ätit tillräckligt? Och varför går de allra flesta människorna idag sakta upp i vikt efter att de lämnat tonåren? Svaret på de här frågorna och mycket mer får du i den här boken. Skitmat är en presentation av den senaste vetenskapen kring övervikt. Hur dina sinnen påverkas av maten du äter och miljön du lever i och hur dessa två faktorer tillsammans sakta men säkert driver de allra flesta av oss att äta för mycket och gå upp i vikt. Författaren till boken, Jacob Gudiol, är en framstående profil inom världen för kost och hälsa i Sverige och även skaparen bakom en av Sveriges största bloggar kring hälsa, kost och träning, Träningslära.se