

Sockerbomben 3.0 : bli fri från ditt sockerberoende

av: Bitten Jonsson, Pia Norström



Antal sidor: 437

Förlag: Pocketförlaget

Utgiven: March, 2017

LADDA NER

LÄSA

Description:

Att socker är skadligt vet alla ändå konsumerar vi mer än någonsin. Varför är det så? För att klara av att motstå suget måste vi helt enkelt förstå varför vi gång på gång trillar i sockerfällan. Problemet är att råden vi får från sjukvården, media och hälsoförespråkare låter likadant för alla när det i själva verket är stor skillnad på att ha ett socialt bruk, ett skadligt bruk eller ett beroende. Vägen till ett sundare liv ser därför olika ut för de skilda grupperna. I denna uppdaterade och omarbetade utgåva av Sockerbomben får du lära dig skillnaden mellan de olika kategorierna. Du kan själv avgöra vilken grupp du tillhör och ta reda på vad just du behöver göra för att minska ditt sockersug och få ett bättre och friskare liv. Sockerbomben har getts ut på fem olika språk och sålts i över 70 000 exemplar. BITTEN JONSSON är legitimerad sjuksköterska och utbildad inom beroende/addiktion. Hon är Sveriges främsta expert på sockerberoende med över 20 års erfarenhet av framgångsrik behandling av över 6 000 patienter och en uppskattad föreläsare i Skandinavien och USA. PIA NORDSTRÖM är journalist med inriktning på hälsa, medicin och mat.