

Fettskrämd

Ladda ner boken PDF



Lars-Erik Litsfeldt

Fettskrämd Lars-Erik Litsfeldt boken PDF

För att minska i vikt ska du äta mindre fett och mera grönsaker. Så brukar vanliga kostråd låta. I takt med detta blir vi bara fetare. Många som kämpar med sin vikt och sitt blodsocker blir bara sämre. Är det vårt fel att vi är feta eller är det kostråden som är omöjliga att följa? Det fick författaren att fundera över hur de äter som verkligen vill bli feta? Sumobrottarnas dietprogram är gjort för att de ska bli feta, kolossalt feta. De har haft 1 400 år på sig att experimentera, kanske har de något att lära oss.

Han misstänkte att de åt extremt fet mat för att bli så tjocka, men så var inte fallet. Sumobrottarnas diet ligger skrämmande nära Livsmedelsverkets rekommendationer för en sund kosthållning. Varför äter de inte en fettrik kost om nu fett är så fettbildande? Tänk om vi är inne på helt fel spår med den fettsnåla och kolhydratrika kosten.

Författaren Lars-Erik Litsfeldt gick tvärtemot vanliga kostråd och slipper idag både sin övervikt och sin typ 2-diabetes. Har du kanske båda problemen är du i samma sits som han var i för två år sedan.

Och mår dåligt helt i onödan. Det här är en bok inte bara för dig med diabetes och övervikt utan för alla med kostintresse. Och för er som känner att ni provat allt.



Download (Laste ned) pdf-boken, pdf boken, pdf E-böcker, epub, fb2

Alla böcker. 30 dagars gratis provperiod