

Supermat : Vägen till ett friskare liv



Utgivningsdatum:	2014-12-23
Kategori:	Hälsokost
Författare:	Helena Nyblom
Förlag:	Bonnier Fakta
ISBN:	9789174244878
Antal sidor:	224

[Supermat : Vägen till ett friskare liv.pdf](#)

[Supermat : Vägen till ett friskare liv.epub](#)

Blåbär, apelsiner, havre, lax, lök, spenat och tomater hör till det nyttigaste du kan äta. Forskningen har under senare år gjort spännande upptäckter om vissa födoämnenes förmåga att sätta fart på kroppens egna läkemekanismer. Särskilt frukter, bär och grönsaker som är färgrika, men även bönor, linser, linfrön, oliv- och rapsolja och yoghurt. Många studier från hela världen visar att kosten har en avgörande inverkan på vår hälsa och i Supermat får vi veta varför.

I boken presenteras 18 födoämnen som hjälper kroppen att mota sjukdomar och kroppens åldrande och dessutom hjälper oss att få en vacker hy och hålla vikten. Till varje födoämne hör några goda och lättlagade recept. Boken gör också upp med den fobi mot fett som finns idag. Fett är livsviktigt för kroppen och inte minst för hjärnans funktion, men det gäller att välja rätt sorts fett! Maten är vårt bränsle med rätt bränsle lever vi friskare och håller längre.

Monique Svalbergs Zucchini- och kycklingenchiladas pryder omslaget. Foto: Monique. Monique Svalbergs Zucchini- och kycklingenchiladas pryder omslaget. Årets första nummer av LCHF-magasinet bjuder denna gång på ett visst tuggmotstånd. Monique Svalbergs Zucchini- och kycklingenchiladas pryder omslaget. Väljer man bara rätt kost har man lättare att bygga en motståndskraftig kropp och kan till stor del förhindra sjukdomar. Karl Dyall är ex-dansaren som skadade sig mitt under en föreställning och sedan botade sin smärta med crossfit. Han blev så biten att han till och med skrev en bok om den högentensiva träningsformen och startade ett crossfit-gym.

Karl Dyall är ex-dansaren som skadade sig mitt under en föreställning och sedan botade sin smärta med crossfit. För detta ämne brinner cancerläkaren David Stenholtz, själv vegan samt grundare av organisationen

Läkare för framtiden. Karl Dyall är ex-dansaren som skadade sig mitt under en föreställning och sedan botade sin smärta med crossfit. Årets första nummer av LCHF-magasinet bjuder denna gång på ett visst tuggmotstånd. Årets första nummer av LCHF-magasinet bjuder denna gång på ett visst tuggmotstånd. Monique Svalbergs Zucchini- och kycklingen chiladas pryder omslaget. För detta ämne brinner cancerläkaren David Stenholtz, själv vegan samt grundare av organisationen Läkare för framtiden. För detta ämne brinner cancerläkaren David Stenholtz, själv vegan samt grundare av organisationen Läkare för framtiden.