

Sockerbomben 3.0 Bitten Jonsson, Pia Nordström



Ladda ner PDF

När boken *Sockerbomben bli fri från ditt sockerberoende* kom ut 2004 slog den ner som ja, en bomb! Vad var det här? Sockerberoende, det fanns ju inte. Eller sockerkänslighet, vadå? På den här tiden pratade man inte ens om att socker skulle vara särskilt skadligt. Ja, utom för tänderna då.

I dag är scenen en helt annan. *Sockerbomben* har getts ut på fem olika språk och sålts i över 70 000 exemplar. Nu kommer det varje år nya böcker om faran med socker i alla former. Allt fler läkare och forskare varnar för sockrets skadliga effekt på hjärta och kärl, som en orsak till västvärldens exploderande fetmaepidemi och till den snabba ökningen av diabetes typ 2 (som inte längre kallas åldersdiabetes eftersom det också börjat drabba barn). Du hittar recept på LCHF- och paleokost utan socker och mjöl, både i böcker och på nätet.

Så, varför är vi inte nöjda? Varför en ny, tredje, uppdaterad utgåva av *Sockerbomben*? Svar: vår tids stora sockerparadox. Trots att de flesta nu vet att socker är skadligt för oss ökar försäljningen år efter år! Det beror på att de välvilliga råd som ges i dag är felaktiga och bygger på okunskap. Sjukvården, medierna och de allra flesta hälsoförespråkare som skriver om socker ger nämligen exakt samma råd till alla. De vet inget om skillnaden mellan att ha ett socialt bruk, ett skadligt bruk eller ett beroende och de förstår inte att vägen till ett friskt liv ser helt olika ut för de olika grupperna. Tyvärr får det katastrofala följder för vårt samhälle och för alldeles för många människor.

I *Sockerbomben 3.0* får du den kunskapen, enkelt presenterad utifrån den allra senaste forskningen och Bitten Jonssons egna erfarenheter av över 20 års framgångsrik behandling av sockerberoende. Du kommer själv att se vilken grupp du (eller dina anhängare) tillhör och lära dig vad just du kan

göra, steg för steg, för att slippa sockersuget, få perfekt hälsa och ett bra liv.

OM FÖRFATTARNA Bitten Jonsson är leg sjuksköterska och utbildad i USA inom beroende/addiktion. Hon är Sveriges främsta expert på sockerberoende med över 20 års erfarenhet av framgångsrik behandling med över 6 000 patienter och en efterfrågad föreläsare, både i Skandinavien och USA.

Pia Nordström är journalist med bakgrund bland annat från Expressen, som både redaktör och reporter med inriktning främst på hälsa, medicin och mat.

Ladda ner gratis Sockerbomben 3.0 gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Bitten Jonsson, Pia Nordström

Antall sider: 437

ISBN: 9789187371561

Format: PDF

Filstorrelse: 10.85 Mb

Ladda ner på 15 sekunder