

Låt bönor förändra ditt liv Lars-Erik Litsfeldt, Patrik Olsson



Ladda ner PDF

Nu kommer en av de mest sålda hälsoböckerna 2017 i pocket!

Nu pratar alla maghälsa, och några av de första var Lars-Erik Litsfeldt och Patrik Olsson som med sin bok revolutionerade mångas hälsa, vikt och blodsocker. Den nya metoden går ut på lågkolhydratmat med tillägg av sådant som för med sig goda magbakterier så som surkål eller yoghurt. Till detta läggs magbakteriernas egen föda, resistent stärkelse, ofta i form av bönor.

Det finns forskare som anser att vi idag bara är i början på en kunskapsrevolution när det gäller mikrobiomet (kroppens egna bakterier). Det forskas om att kunna bota typ 2-diabetes och övervikt med bakterier men innehållet i den här boken handlar om den naturliga vägen. Den väg som kan påbörjas idag och inte om tio år med läkemedel.

En stor del av boken tas upp av recept, tips och instruktioner om hur man till exempel syrar sina egna grönsaker. Den innehåller också tips och råd om vilken träning som hjälper till att maxa resultatet.

"När kostpionjärerna Litsfeldt och Olsson tar klivet in i tarmbakteriernas värld blir resultatet en modernare kosthållning med turboeffekt. Spännande och helt i fas med den senaste forskningen!"

Henrik Ennart, Svenska Dagbladet, författare till *Happy Food*

Ladda ner gratis Låt bönor förändra ditt liv gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Lars-Erik Litsfeldt, Patrik Olsson

Antall sider: 298

ISBN: 9789188429834

Format: PDF

Filstørrelse: 11.07 Mb

Ladda ner på 15 sekunder