

Läkarens guide till den naturliga supermaten Helena Nyblom



Ladda ner PDF

Maten är din medicin

Det här är en bok som handlar om mat, glädje och hälsa. Som läkare och småbarnsmamma har jag velat skriva en praktisk och vetenskapligt baserad handbok som visar hur enkelt och okomplicerat det är att skapa en hälsosam matkultur. En långsiktig och hållbar livsstil som ser till helheten, utan snabba quickfix och trenddieter.

Helena Nyblom är läkaren som introducerade supermaten i Sverige med boken Supermat (såld i nära 80 000 exemplar). I sin fjärde bok Läkarens guide till den naturliga supermaten vill hon återigen slå ett slag för den vanliga maten: näringsrika och okomplicerade råvaror som vi kan hitta i affären.

Supermat är naturliga, fräscha, icke-processade och goda råvaror fullpackade med nyttiga ämnen. En färgstark och varierad kost med mycket bra fetter, proteiner, kolhydrater och antioxidanter som finns i frukt och grönt, baljväxter, rotsaker, fisk, fullkorn, nötter, frön med mera. En del av denna så kallade regnbågsmat får vi redan i oss i vår dagliga kost, annat kan vi börja med att lägga till steg för steg.

Mat som medicin är egentligen väldigt enkelt. Genom att satsa på bra råvaror, dra ner på det mest onyttiga, njuta av det där lilla extra utan dåligt samvete och ägna tid och glädje åt vår mat, hjälper vi oss själva att leva längre och friskare.

Med utgångspunkt i den senaste forskningen, bland annat från de blå zonerna där befolkningen

lever längst i världen (vissa områden i Japan, Grekland, Italien, Costa Rica och USA) visar Helena Nyblom hur man kan undvika att åldras i förtid och att åldras på ett bra sätt. Hon går igenom vad kroppen behöver, hur man väljer mat som motverkar inflammation och sjukdomar som fetma, allergier, demens, hjärtproblem med mera, och hur man på ett lustfyllt sätt får hela familjen att äta nyttigt och gott.

I slutet av boken finns Helenas lättlagade, goda och vackra supermatsrätter.

Ladda ner gratis Läkarens guide till den naturliga supermaten gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Helena Nyblom

Antall sider: 143

ISBN: 9789188529022

Format: PDF

Filstorrelse: 18.21 Mb

Ladda ner på 15 sekunder