

Diabetesboken jag skulle behövt när jag fick min diagnos

Lars-Erik Litsfeldt



[Ladda ner PDF](#)

Efter att Lars-Erik Litsfeldt fått diagnosen typ 2- diabetes följde han slaviskt alla kostråd han fick från myndigheter och diabetesbroschyrer. Han höll en strikt diet på mycket kolhydrater och lite fett. Han tog sina mediciner. Ingenting hjälpte. Tvärtom blev hans hälsa stadigt sämre ...

... tills han en dag beslutade sig för att, i princip, göra tvärtemot rekommendationerna. Istället för gröt och bröd till frukost fick det bli bacon och ägg. Det märkvärdiga som då inträffade var att hans värden började förbättras dramatiskt efter bara några få dagar ...

Denna omvälvande erfarenhet ledde Lars-Erik Litsfeldt till att sätta sig in i forskningen kring diabetes och att skriva den bok som han själv skulle ha behövt läsa när han fick sin diagnos.

Diabetesboken jag skulle behövt när jag fick min diagnos är en uppdaterad och utvidgad upplaga av Diabetes. Inte. från 2009 som länge varit slutsåld.

OM FÖRFATTAREN

Lars-Erik Litsfeldt är författare och föredragshållare. Bland hans tidigare böcker kan nämnas Fettskrämd (2005), Ideologin, pengarna, kostråden (2007, med Per Wikholm), Kom igång med LCHF på 14 dagar (2012) och Låt bönor förändra ditt liv (2017, med Patrik Olsson).

OM BOKEN

En lärobok i egenbehandling som den egentligen skulle ha skrivits av diabetesexperterna. Jörgen Vesti Nielsen överläkare

Den bästa bok jag läst i ämnet. Tydligt behövs det en klok och välinformerad lekman för att skriva en bra populärvetenskaplig bok. Tänk om diabetikerna fick denna bok istället för de undermåliga broschyrer de får idag! Uffe Ravnskov med.dr, docent

För en diabetiker som ännu inte insett fördelarna med LCHF där kan boken vara livräddande. Nej, jag anser inte att jag överdriver. Att ge bort boken till en sådan person kanske räddar ett liv.
Andreas Eenfeldt ST-läkare, dietdoctor

Ladda ner gratis Diabetesboken jag skulle behövt när jag fick min diagnos gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Lars-Erik Litsfeldt

Antall sider: 171

ISBN: 9789188729156

Format: PDF

Filstorrelse: 15.87 Mb

Ladda ner på 15 sekunder