

50 genvägar till ett sockerfritt liv



ISBN:	9789173630924
Författare:	Fredrik Paulún
Förlag:	Fitnessförlaget
Antal sidor:	160
Kategori:	Kost & diet
Utgivningsdatum:	2016-12-27

[50 genvägar till ett sockerfritt liv.pdf](#)

[50 genvägar till ett sockerfritt liv.epub](#)

Skippa sockret och må bättre! NY UTGÅVA AV TIDIGARE FAVORIT.

Att sockret är den största boven när det gäller hälsa, vikt och livskvalitet känner de flesta till idag. Men kanske också hur svårt det är att motstå. Fredrik Paulún presenterar här 50 genvägar till hur du kan minska ditt sockerintag och bli fri från ditt sockerberoende.

Genom rätt mat, motion och livsstil är det faktiskt ganska enkelt att förändra sitt liv i rätt riktning. Visste du till exempel att en krydda som kanel minskar sockersuget? Eller att vissa fetter bättrar på blodsockret och att även sömnen kan ge ökad blodsockerbalans. Alla tipsen är baserade på vetenskapliga fakta från den senaste forskningen. De är skrivna med förhoppningen om att minska riskerna för de välfärdssjukdomar som nu exploderar: övervikt, hjärt-kärlsjukdom, diabetes typ 2 och cancer. Du väljer själv om du tar till dig ett, två, fem eller femtio av genvägarna. Ju fler desto större effekt. Välkommen till ditt nya sockerfria liv! Ur innehållet: Vad är socker? Är socker som knark? Ät hellre fett än socker Hälsomat som egentligen är sockermat Undvik sockerkoma Balansera blodsockret med nötter Sov gott och minska sockersuget Kaffe håller blodsockret under kontroll Bättre blodsockerbalans när du äter fisk

Magnesium löste muskelknutorna som höll på att förstöra Lenas liv Mineraler. Socker har på sistone fått riktigt dåligt rykte, och enligt närings-fysiologen Fredrik Paulún, som bland annat skrivit boken ”50 genvägar till ett sockerfritt liv”, finns det en anledning till det: Man har börjat inse vilken skada socker kan göra. Äter

du socker i smyg. Äter du socker i smyg. Lena Ljungs tunga lyft under arbetsdagarna gav henne muskelknutor och kramper som plågade henne i tio års tid och gjorde ryggtaflan knölig. Äter du socker i smyg. Kurera tog sig en pratstund med Fredrik Paulún, som är en av Sveriges mest kända näringsfysiologer. Socker har på sistone fått riktigt dåligt rykte, och enligt närings-fysiologen Fredrik Paulún, som bland annat skrivit boken "50 genvägar till ett sockerfritt liv", finns det en anledning till det: Man har börjat inse vilken skada socker kan göra. Lena Ljungs tunga lyft under arbetsdagarna gav henne muskelknutor och kramper som plågade henne i tio års tid och gjorde ryggtaflan knölig. Kurera tog sig en pratstund med Fredrik Paulún, som är en av Sveriges mest kända näringsfysiologer. Socker har på sistone fått riktigt dåligt rykte, och enligt närings-fysiologen Fredrik Paulún, som bland annat skrivit boken "50 genvägar till ett sockerfritt liv", finns det en anledning till det: Man har börjat inse vilken skada socker kan göra. Lena Ljungs tunga lyft under arbetsdagarna gav henne muskelknutor och kramper som plågade henne i tio års tid och gjorde ryggtaflan knölig. Det kan vara ett tecken på ett sockerberoende. Det kan vara ett tecken på ett sockerberoende.

Kurera tog sig en pratstund med Fredrik Paulún, som är en av Sveriges mest kända näringsfysiologer. Äter du socker i smyg. Lena Ljungs tunga lyft under arbetsdagarna gav henne muskelknutor och kramper som plågade henne i tio års tid och gjorde ryggtaflan knölig. Socker har på sistone fått riktigt dåligt rykte, och enligt närings-fysiologen Fredrik Paulún, som bland annat skrivit boken "50 genvägar till ett sockerfritt liv", finns det en anledning till det: Man har börjat inse vilken skada socker kan göra. Magnesium löste muskelknutorna som höll på att förstöra Lenas liv. Mineraller. Kurera tog sig en pratstund med Fredrik Paulún, som är en av Sveriges mest kända näringsfysiologer. Socker har på sistone fått riktigt dåligt rykte, och enligt närings-fysiologen Fredrik Paulún, som bland annat skrivit boken "50 genvägar till ett sockerfritt liv", finns det en anledning till det: Man har börjat inse vilken skada socker kan göra.