

# Stabilt blodsukker på 8 uger



<b>Kategori:</b>	Sundhed
<b>Forfatter:</b>	Michael Mosley
<b>Forlag:</b>	Gyldendal
<b>Udgivet:</b>	7. april 2017
<b>Sprog:</b>	Dansk
<b>ISBN:</b>	9788702230185

[Stabilt blodsukker på 8 uger.pdf](#)

[Stabilt blodsukker på 8 uger.epub](#)

Bestsellerforfatteren Michael Mosley er tilbage med en højaktuel bog om, hvordan vi kan stabilisere kroppens blodsukkerniveau på naturlig vis, hvad enten vi ønsker at tabe os, gerne vil leve sundere eller slippe for diabetes. Vores moderne kost er fuld af hurtigomsættelige kulhydrater, der skader vores krop ved at producere en konstant overflod af sukker i vores blod, som bl.a. er med til at forkalke vores årer og få farligt fedt til at hobe sig op omkring vores indre organer. Resultatet er, at type 2-diabetes stiger enormt i disse år – og at antallet af mennesker med forstadier til diabetes eksploderer. I Danmark alene er ca. 320.500 danskere diagnosticeret med diabetes, 200.000 ved endnu ikke, at de har sygdommen, og hele 750.

000 danskere skønnes at have forstadier til diabetes. Det er videnskabeligt kendt, at selv let forhøjet blodsukker er en risikofaktor for både hjertesygdomme, hjerneblødning, demens og cancer – så der er meget på spil! Den nye forskning som Michael Mosley præsenterer i Stabilt blodsukker på 8 uger viser, at man selv kan gøre noget og få styr på blodsukkeret uden brug af medicin. I bogen giver han konkrete råd til omlægning af kosten og madplaner til den 8-ugers kur.

Alternativ behandling af Lavt Stofskifte, Starter her på tallerkenen - Men hvad skal der på. På mine hold er

dit store vægttab faktisk bare en 'bivirkning' som du får med i købet.

Foredraget er for alle med Type 2 diabetes eller lettere forhøjet blodsukker (prædiabetes) og deres pårørende. Glæd dig til færre kilo, mere energi, bedre søvn og en sundere krop.

Det var en af mine travle. Tarm-kuren. Min generelle holdning er, at man skal passe på ikke at skabe for mange forbud inde i hovedet. Hvis kroppen ikke har insulin til at hjælpe energi ind i cellerne, går cellerne 'sukkerkolde' og fungerer ganske enkelt ikke. Det kan betyde alt for din succes med low carb. Rødbedesalat med æble og hytteost er en opskrift, der er lige til at gå til.

Hvis kroppen ikke har insulin til at hjælpe energi ind i cellerne, går cellerne 'sukkerkolde' og fungerer ganske enkelt ikke. Dette gælder uanset, om man er. På kurven ser du forskellen på et ustabil blodsukker og. Gør du dig skyldig i disse fem Low Carb fejltagelser. Det kan betyde alt for din succes med low carb. eller defekt. Gør du dig skyldig i disse fem Low Carb fejltagelser.