



## Download Free Spis Dig Gravid

op for fedtmængderne (og markant ned for kulhydraterne), hvis de vil tabe sig og få et mere normalt og sundt blodsukker. Vægttab er et af de mest effektive v åben mod type 2-diabetes, som omkring 350.000 danskere lider af. Samme forskning viste, at mennesker med normalt fastebloodsukker (type A) taber sig bedst ved at spare markant på fedtet, mens dem med forhøjet blodsukker (type B) bl.a. skal have masser af grove kostfibre. Med andre ord: Et lille prik i fingeren og en enkel måling af sukkerindholdet i blodet inden morgenmaden kan afsløre, hvad vi hver især skal spise for at opnå en sund vægt. I efteråret 2017 udkom grundbogen Spis dig slank efter dit blodsukker og special-kogebøgerne til type A og type B. Nu fuldendes serien med Type C – spis dig slank efter dit blodsukker, hvor forfattertruppen Arne Astrup, Christian Bitz og Mads Fiil Hjorth er blevet forstærket med stjernekokken Thomas Rode, der med sin forkærlighed for palækost er en oplagt bidrager med opskrifter, der er rige på kød og andre proteiner og indeholder meget lidt kulhydrat. Type C-bogen rummer masser af måltrettet hjælp til alle med diabetes-lignende blodsukker: Nyttige råvareguider, mæthedstips, tallerkenmodel, forslag til dagskost og ikke mindst 44 nemme opskrifter, der tilgodeser type C-menneskers behov helt perfekt.

I KAN JO BARE ADOPTERE er en personlig dagbog om kampen mod ufrivillig barnløshed og et forløb i fertilitetsbehandling. Bogen er skrevet til dig, der er eller har været i fertilitetsbehandling, og til pårørende, der gerne vil vide mere om, hvordan det kan være at være ufrivilligt barnløs. Dagbogen strækker sig over ca. 4,5 år og dækker forløbet hele vejen fra p-piller til baby, og indeholder desuden alle de tanker og følelser, mange aldrig siger højt.

Gravid og forvirret? Marie Steenberger, ernæringssekspert, forfatter og mor til to, guider dig gennem informationsjunglen med konkrete bud på, hvad du skal spise og gøre for at nyde din graviditet og barsel, samtidig med at du sikrer, at din baby får alt, hvad den behøver. I bogen får du bl.a.: - Den nyeste opdaterede viden om, hvordan det, du spiser, påvirker dit barns vækst og udvikling. - Lækre opskrifter, der sikrer en sund graviditet og en vellykket amning. - Svar på, hvorfor det er okay at tage 20 kilo på under graviditeten, og hvordan du taber det hele igen efter fødslen, så du atter kan komme i dine yndlingsbukser. - Tips til, hvordan du bliver smuk for to til trods for elefantben, kemikalieforbud og manglende søvn.

Stop yoyo-vægten giver dig koden til at få dine celler til at fungere optimalt, så du kan tabe dig og holde vægten, samtidig med at du spiser dig mæt. Hovedårsagen til overvægt og specielt yoyo-vægt skal findes i den "slag-skade" på cellerne, som kaldes insulinresistens. Insulinresistens opstår, når kroppen gennem længere tid har fået alt for meget skadeligt kulhydrat i form af sukker, hvedemelsbagværk, pasta, ris, kartoffel, morgenmadscerealier, frugtsaft og lign. Men denne insulinristens er det heldigvis muligt at reparere ved at skrue ned for kulhydraterne og op for de gode fedtstoffer og protein i den mad du spiser. Når det sker, begynder kroppen at reparerer sig selv, og du får din appetitregulering tilbage, hvilket gør det til småt sag at forblive slank efter endt vægttab. Så sæt dig til bordet og nyd opskrifterne i bogen, samtidig med at du taber dig.

Ob zur Vorbereitung einer Fertilitätsbehandlung, in Ergänzung zu einer begonnenen Therapie oder als Alternative zu schulmedizinischen Behandlungen – dieser Ratgeber informiert Frauen und Paare mit unerfülltem Kinderwunsch darüber, wie physiotherapeutische Maßnahmen auf dem Weg zum Wunschkind helfen können. Die vorgestellten Methoden und Eigenübungen eröffnen in jeder Phase der Kinderwunsch-Behandlung schonende und kostengünstige ergänzende Möglichkeiten, um die Chancen auf eine Schwangerschaft zu erhöhen. Die Autorin nimmt Sie mit auf eine Reise über mehrere Kontinente und zeigt, wie Physiotherapie in Europa, Japan und den USA seit den 1970er Jahren als unterstützende Methode bei Fertilitätsproblemen angewendet wurde und wird. Nutzen Sie die vielfältigen Möglichkeiten, die die Physiotherapie Ihnen bietet!

Frisk och smal med lågkolhydratkost Vi är inne på 2010-talet. Världen är fetare än någonsin, offer för en epidemi av fetma och diabetes som tog v åldsam fart under 1980-talet. Undvik fett! Under ett par decennier har fettskräcken härskat över köttåden. Det fanns bara ett problem. Vi blev inte smalare eller friskare. Vi gick upp i vikt, behövde mer medicin för blodtryck, blodsocker, kolesterol, värk och annat. Vi blev helt enkelt fetare och sjukare när vi försökte leva hälsosamt. Vill du veta vad du ska äta för att hålla dig frisk och smal? Läs den här boken. Den handlar om en alternativ teori om mat, hälsa och vikt. En teori som nästan glömdes bort under fettskräckens tid, men som nu växer sig starkare och starkare. Den är fascinerande. På senare tid har allt fler läkare och kända professorer insett lågkolhydratkostens alla fördelar. I Matrevolutionen visar läkaren Andreas Eenfeldt att det inte längre finns några vetenskapliga skäl till att vara rädd för naturligt fett. Följ med på en spännande resa från fettskräckens tid till en ny och stor matrevolution som kan göra dig friskare. Från smältsa sockerstinna lightprodukter till ostgratinerade kycklingbröst med smörstekta primörer. Ur innehållet - Vad är du designad för att äta? - Misstaget, fettskräcken och fetmaepidemierna - Hur du undviker välfärdssjukdomarna - Viktnedgång utan hunger: njutmetoden - Guide för nybörjare, frågor, svar och myter - Den läckraste maten Omslagsformgivare: Anders Timrén

Copyright code : f84aae591e91bfe82e6e66cf9cbf5906