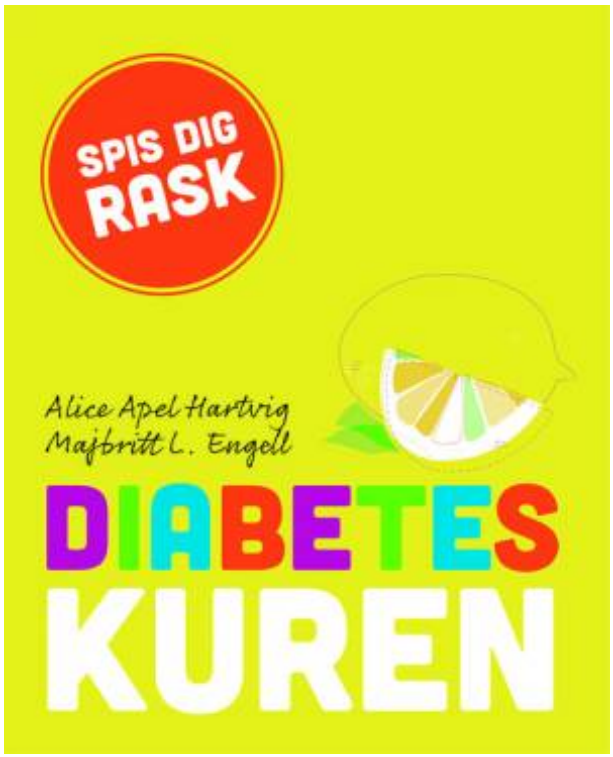
Diabeteskuren



ISBN:	9788712050339
Sprog:	Dansk
Forlag:	Gads Forlag
Udgivet:	2. februar 2015
Kategori:	Mad og drikke

Diabeteskuren.pdf

Diabeteskuren.epub

Vidste du, at … … godt 1 million danskere har type 2 diabetes eller et forstadie til sygdommen? … cirka 200.000 danskere har sygdommen uden at vide det? Men der håb forude – for du kan spise dig rask. Det er det utvetydige budskab i Diabeteskuren. Du behøver ikke finde dig i at leve med diagnosen type 2 diabetes eller frygte, at du får den. Du kan gøre noget ved det. I Diabeteskuren tager Alice Apel Hartvig og Majbritt L. Engel et fast greb om den sygdom, som bliver mere og mere udbredt, også blandt børn og unge. Og så serverer de opskriften på en ny og diabetes venlig livsstil - med otte sunde og enkle leveregler, der har en både forebyggende og helbredende effekt uden at vende hverdagen helt på hovedet. Alle vil have gavn af at afprøve levereglerne, men de er nøje tilpasset mennesker, der er insulinresistente eller er på vej til at blive det. Målet er at stabilisere blodsukkeret, så man i sidste ende kan undgå medicin og sygdommens begrænsninger.

Forfatterne fortæller, hvilke madvarer der skal på menuen – og hvilke, man skal undgå, og de forklarer, hvorfor og hvordan man får både mad og motion til at lykkes i en travl hverdag. Bogen byder også på 80 lækre, nemme opskrifter for hele familien!

Sukkerfri slik og sukkerfri chokolade fra specialister i PCO. Sukkerfri slik og sukkerfri chokolade fra specialister i PCO. Sukkerfri slik og sukkerfri chokolade fra specialister i PCO. Sukkerfri slik og sukkerfri chokolade fra specialister i PCO. Sukkerfri slik og sukkerfri chokolade fra specialister i PCO. Sukkerfri slik og sukkerfri chokolade fra specialister i PCO. Sukkerfri slik og sukkerfri chokolade fra specialister i PCO.