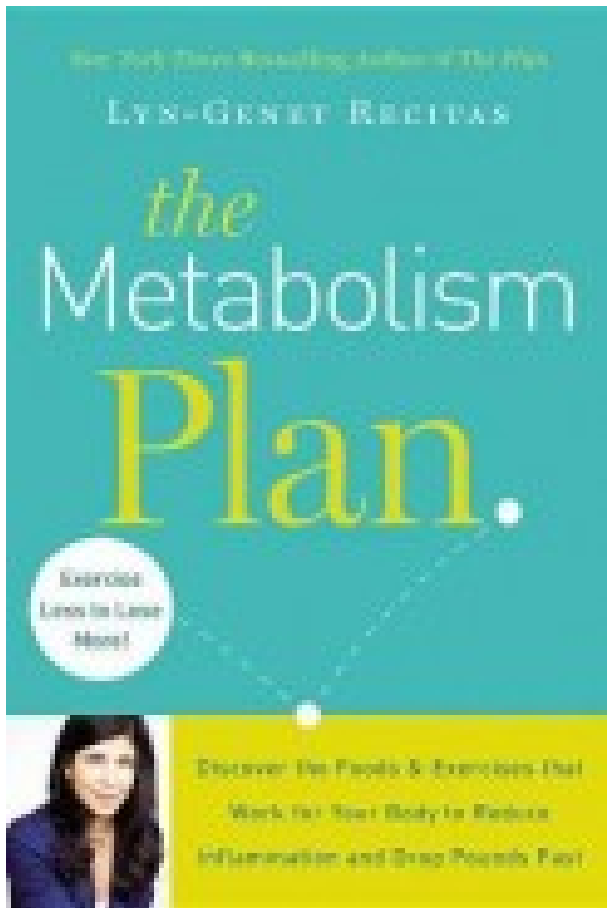


The Metabolism Plan



Kategori:	Familie og helseog Kosthold
ISBN/EAN:	9781478968900
Forlag:	Grand Central Publishing
Sprak:	Engelsk
Utgivelsesar:	2017
Forfatter:	Lyn-Genet Recitas

[The Metabolism Plan.pdf](#)

[The Metabolism Plan.epub](#)

Ingen omtale

I Norge: Overlege Khalaf Mreihil, professor Britt Nakstad, AHUS I utlandet: Professor Finn Ebbesen og hans gruppe ved Universitetet i Aalborg, Danmark. Noen mener at en karbohydratfattig diett kan kurere type 2-diabetes, mens norske helsemyndigheter holder fast på mye karbohydrater og lite fett.

Kanskje er. Lei av å gå på tredemøllen uten å oppnå resultater? Da burde du trene høyintensitets intervall trening. Hva er intervalltrening? Høyintensitets. Leptin er et hormon som produseres i fettvevet og er blant annet viktig for regulering av sult og dermed kroppsvekt. Les mer om leptin i denne artikkelen! Årets store trend er å faste seg i form. Med 5:2-dietten spiser du vanlig fem dager i uken og minimalt i to. Michael Mosley er legen bak dietten, og her. Det første som skjer når du begynner på 5:2 dietten er at magen blir mindre. Deretter går du ned ca. en kilo i uken. Det er resultatet når du følger.

TV 2 er Norges beste nettsted for nyheter, sport, underholdning, vær, tv-guide og video.