

Doktor Dahlqvists guide til LCHF

– et revolusjonerende kosthold for optimal helse

DEN SVENSKKE KOSTHOLDSREVOLUSJONISTEN

– spis deg frisk med fet mat

Lege Annika Dahlqvist er blitt rikskjendis i Sverige etter at hun ble anmeldt til det svenske helsetilsynet for å anbefale sine pasienter med livsstilssykdommer å spise mye fett og lite karbohydrater. Hun mener selv at et slikt kosthold er nøkkelen til ikke å bare gå ned i vekt, men også reversere og kurere de fleste av vår tids største helseutfordringer.

– Selv slet jeg lenge med overvekt og andre helseproblemer, og hadde prøvd alt, bortsett fra å snu alle "eksperttrådene" på hodet, forteller Dahlqvist.

– Pasientresultatene var enestående, men allikevel ble jeg anmeldt til Socialstyrelsen (Helsetilsynet i Sverige, red.anm.). I 2008 uttalte imidlertid Socialstyrelsen at hennes anbefalinger stemmer med forskning på området og avviste anmeldelsen. Samme år mottok hun Leo Huss Walin Prize for uavhengig tenking.

Denne kontroversen har gjort henne til rikskjendis i Sverige, hennes helseblogg er en av landets mest leste, og hennes foredrag trekker fulle hus hvor enn hun foreleser.

I *Doktor Dahlqvists guide til LCHF* presenterer hun den populære LCHF-dietten (Low Carb High Fat) som viser til et kosthold som går ut på å erstatte karbohydratene (sukker) med fett i så stor grad som mulig. – Et kosthold med mye fett, rikelig med protein og lite karbohydrater holder blodsukkeret stabilt og stimulerer kroppens fettforbrenning, forklarer Dahlqvist. – Stadig mer forskning viser at fett ikke er farlig, snarere tvert i mot. Vi trenger fett, og rikelig av det!

Livsstilssykdommer som diabetes, overvekt, mage- og tarmlidelser, høyt blodtrykk, muskel- og skjelettplager og PCOS har økt i omfang de siste årene. I følge Dahlqvist er LCHF medisinen som gir deg god mat på bordet, samtidig som du spiser deg sterkere, friskere og slankere.

Boken er skrevet morsomt, lekent og lett – og svært forståelig for leseren.

Den er bredt anlagt, og retter seg mot alle som vil bruke mat og kosthold som medisin – ikke bare til slanking. Boken inneholder også smakfulle oppskrifter, praktiske menyforslag, enkle komme-i-gang-tips, kostholdsråd for barn og eldre og inspirerende suksesshistorier.

FORFATTERBESØK I NOVEMBER 2009:

- BOKSIGNERING PÅ TANUM BOKHANDEL KARL JOHAN – TIRSDAG 17. NOVEMBER KL. 17–18.
- KVELDSSEMINAR I OSLO, ONSDAG 18. NOVEMBER KL. 18–22. PÅMELDING: WWW.LILLEMAANE.NO/LCHF/

FOR KONTAKT MED FORFATTEREN:

Ta kontakt med forlaget, v/Jan Mesicek • Tlf. 22 43 10 10 / 93 00 99 22 • post@lillemaane.no



Lege Annika Dahlqvist



Høyoppløst omslag og bilde av forfatteren lastes ned på lillemaane.no

Dette er først og fremst en bok for bedre helse – vektreduksjonen blir en bonus!

Solgt over 100 000 bøker i Sverige!

| | |
|---------------|----------------------------------|
| Forfatter: | Annika Dahlqvist |
| Tittel: | Doktor Dahlqvists guide til LCHF |
| Oversatt av: | Brim Hilt |
| Antall sider: | 208 |
| Pris: | 329,- (innb.) |
| ISBN: | 978-82-92605-58-5 |

| | |
|--------------------|--|
| KONTAKTINFO | |
| Besøksadresse: | Frognerveien 9C |
| Postadresse: | Boks 7044 St. Olavs Plass, 0130 Oslo |
| | 22 43 10 70 |
| | post@lillemaane.no |
| Distribusjon: | Sentraldistribusjon AS |