



Annika Dahlqvist

Ny bok:

## Doktor Dahlqvists kokebok

Oppskrifter med lite karbohydrater for god helse – med praktisk innføring i LCHF!

**Annika Dahlqvist er Sveriges modigste lege. Hun er frontfiguren for LCHF (Low Carb High Fat) – den ledende kostholdstrenden i Sverige som har gjort landet til det første der fedmeveksten har stoppet. Med risiko for karriere sto hun frem med sitt syn og ble anmeldt for å "skade" pasientene sine ved å råde dem til å spise mindre karbohydrater og mer fett. Selv hadde hun spist naturlig fettrik mat i mange år.**

Annika Dahlqvist ble frikjent av Socialstyrelsen i 2008 og har hittil solgt ca 300 000 bøker i Sverige der LCHF-bevegelsen nå er den største av sitt slag i verden. Folk blir faktisk friske og hun slår uredde tilbake mot myndighetene som i mange tiår har prøvd å skremme folk fra å spise fett:

– Fett er svært viktig for helsen, og da mener jeg naturlig mettet, enumettet og flerumettet fett, både animalsk og vegetabilsk. Det er en myte at mettet fett tetter til blodårene og fører til hjerteinfarkt, så lenge det er naturlig og ikke kunstig fremstilt (f.eks. margarin).

– Før var jeg mye syk, hadde leddbetennelser, tarmkatarr, utmattelsesdepresjon og sov veldig dårlig. I tillegg var jeg overvektig. Jeg startet en kur med mat fattig på karbohydrater og med mye animalsk fett. Raskt gikk jeg ned flere kilo og etter to måneder begynte jeg å kjenne meg bedre. Etter hvert forsvant alle plagene, sier den kjente legen.

*Doktor Dahlqvists kokebok* er skrevet på prinsippet om mat som medisin og er en kokebok for alle som vil spise både sunt og godt. Dagens fedme- og diabeteseksplosjon er et av verdens største helseproblemer og i Europa dør 1 av 13 mennesker på grunn av fedme eller relaterte sykdommer – dette er symptomer på et usunt kosthold og doktor Dahlqvist mener det er på høy tid å legge om til et naturlig kosthold uten tilsetninger.

Annika Dahlqvist oppsummerer teorien bak LCHF før hun gir oppskrifter på rett etter velsmakende rett som du kan spise med god og sunn samvittighet. Oppskriftene er lette å lage og vi kan garantere at alle finner noe som frister!

**Annika Dahlqvist**

**DOKTOR DAHLQVISTS KOKEBOK**

*Oppskrifter med lite karbohydrater for god helse*