



SELVLÆRT KOSTHOLDSEKSPERT UTFORDRER MYNDIGHETENE OG "EKSPERTENE"

OPPSIKTSVEKKENDE VEKTREDUKSJON

Mer fett i maten fjerner fett på kroppen



Last ned høyopløst bilde av forfatter her

Last ned høyopløst forsidebilde her

– Legg deg ned; jeg vil ikke at du skal dø foran øynene mine! Beskjeden fra legen på City Akutten i Stockholm var ikke til å ta feil av. Foran ham sto journalisten Sten Sture Skaldeman, med rekordhøyt blodtrykk og sviktende knær. Ikke rart – på dette tidspunktet veide han nesten 145 kilo.

Skaldeman opplevde som så mange andre en jevn, stabil og sikker vektøkning. Han satt mye stille, men hadde likevel et helt normalt kosthold – det som anbefales av myndighetene. Vektpilen tikket stadig oppover, ulike slankeforsøk med tradisjonelle, anbefalte metoder fungerte dårlig: Tre kilo ned den ene uken ble gjerne til ti kilo opp etter et par måneder.

Med opplevelsen på City Akutten friskt i minne begynte han å utforske hva som skulle til for at han skulle brenne fett på kroppen – løsningen ble å spise annerledes.

Skaldeman ryddet vekk alle sukkervarer, alt med stivelse (brød, pasta, poteter) og spiste utelukkende mye fett og kjøtt. Nå begynte endelig noe å skje. Han spiste seg 65 kilo ned i vekt – fra 145 kilo til 80 kilo. Og ble der. Dietten hans inneholder både bacon og majones – og den er langt fra kalorifattig!

- * SPIS DEG NED I VEKT gir deg den ekstreme GI-metoden. For deg som vil spise naturlig, god mat, oppnå riktig vekt og best mulig helse.
- * Erstatt karbohydratene med naturlig fett.
- * Mennesker er best tilpasset til å spise animalske produkter – denne boka forklarer hvorfor!

Forfatteren Sten Sture Skaldeman (63) er svensk journalist og tekstforfatter. Ved hjelp av egne undersøkelser fant han frem til et kosthold som fikk kiloene til å forsvinne. SPIS DEG NED I VEKT er et viktig bidrag i debatten om fett i maten. Boka inneholder flere kapitler som er skrevet spesielt for norske forhold. Skaldeman er en uredd mann som serverer kraftige anklager mot norske "ernærings eksperter" og kostholdsråd.

Les mer om forfatteren, intervjuer og utdrag av boken på www.lillemaane.no
Høyopløste bilder av omslag og forfatter finnes på våre hjemmesider.

FORFATTER	TITTEL
Sten Sture Skaldeman	SPIS DEG NED I VEKT
OVERSATT AV	ANTALL SIDER
Ellen Holm Stenersen	320 ib.
PRIS	ISBN
298,-	82-929605-20-7



UTKOMMER 8. JANUAR