



sant och vad som är myt eller missförstånd. Fredrik har under lång tid följt forskning kring GI, tagit fram recept och program som fungerar samt hjälpt ett stort antal människor till en bättre kost och livsstil. Mat med lågt GI är trots allt det vi mår bäst av och påverkar vikten, koncentrationsförmågan, livslängden, risken för hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes typ 2 och cancer.

I den här kompletta guiden presenterar Fredrik den senaste forskningen, förklarar vad GI verkligen är och hur det bör användas. Boken passar såväl de med nyväckt intresse för kost som alla de som drabbats av den stora GI-förvirringen. Här finns flera lättillgängliga teoriavsnitt men även gott om praktiska delar med såväl listor på bra mat som Fredriks egna favoritrecept.

Ur innehållet: Så funkar GI Du behöver kolhydraterna Testa din blodsockerbalans GI för viktminskning – lättare än du tror GI för tränande – orka maximalt eller bränna fett? GI för maximal mental kapacitet Mjolk – ett lurigt GI-livsmedel GB – visst kan du äta en liten kaka Är GI en mirakelmetod? Myter kring GI De okända GI-bovorna Så lagar du GI-mat Paulúns bästa GI-recept

Fredrik Paulún är Sveriges mest kända författare inom näringslära och skrev sin första bok om GI redan 1999. I dag har hans böcker sålt i över 700 000 exemplar. Fredrik föreläser i hela Norden om träning, näring och hälsa han skriver regelbundet i olika tidningar och medverkar ofta i tv och radio som expert. Han har även startat sitt eget näringscenter (Paulúns Näringscenter) och utvecklar sina egna livsmedel (Paulúns). På hans välbesökta hemsida [www.paulun.se](http://www.paulun.se) kan du läsa om hans verksamhet.

ESAB Support La ESABs eksperter hjelpe deg ESAB står for produktene sine. Vi har som mål å kunne gi best mulig kundeservice og -støtte slik at dere kan. Endorfiner - kroppens eget rusmiddel. Fysioterapeut Sara Maria Allen intervjuet av Eli Gunnvor Grønsdal - Kroppen produserer endorfiner når vi ler, ved seksuell.