

## Innehållsförteckning

### Människans ursprung och naturliga föda

#### Vad är LCHF?

#### Näringsämnen i vår föda

- Kolhydrater
- Proteiner
- Fetter
- Vitaminer
- Mineraler

#### Viktnedgång, kostråd och kolesterol

- Energistyrd eller hormonellt styrd viktkontroll?
- Kostrådets historia
- Kolesterolmyterna

#### Viktopperationer

- Operationsmetoder
- Alternativet till viktopperationer

#### Blodsocker och diabetes

#### Sockerberoende

#### Maten och miljön

- Köttproduktion och växthusgaser
- GMO - hotet mot vår framtid
- Peak oil
- Peak soil

#### Motion och träning

- Hormonella fördelar av LCHF-kost
- Hormonellt intelligent träning
- Goda exempel
- Vardagsmotion på nytt sätt

#### Tillsatser i mat

#### Kostdemokrati

#### Receptsamling

**Bilaga A** Debatt och viktiga vetenskapliga studier

**Bilaga B** Artiklar

Denna studiecirkel är det enda på marknaden existerande materialet med detta breda upplägg och omfattar i nuläget ungefär 200 A4-sidor . Övriga böcker om LCHF behandlar oftast enstaka eller få frågor, vilket gör dem mindre lämpade som studiecirkelmateriel, trots att de är utmärkta i övrigt.

I materialet finns ett förslag till studieplan och varje avsnitt avslutas med diskussionsfrågor. Den som leder en studiecirkel med hjälp av detta material har också möjlighet till support via telefon eller e-post

#### Beställningar:

E-post: livlinan@hotmail.com

Telefon: 0663 - 66 38 44 0730 - 42 75 73

**Priser** (moms och frakt inom Sverige ingår):

1 ex 329 kr

2 - 4 ex 279 kr/st

5 ex eller fler 229 kr/st

Frank Nilsson

## Studiecirkel i LCHF

Studera LCHF i grupp eller på egen hand

# Frisk och smal med Njutmetoden!



Ät dig frisk och smal — utan att gå hungrig!

Frank Nilsson

## Ett nytt viktigt bidrag till LCHF-litteraturen

Med den nyskrivna studiecirkeln **“Frisk och smal med Njutmetoden”** bidrar författaren Frank Nilsson åter till att fylla ett stort tomrum i den rika floran av böcker om LCHF, den moderna varianten av vår ursprungliga föda.

Tidigare har han skrivit **“Istället för doping!”** den första bok i världen som visar fördelarna med riktig LCHF för idrottsfolk, både vad gäller hälsa, prestation och förebyggande av skador. Detta blir grunden för en lång och framgångsrik idrottskarriär och livsvarig hälsa också efter avslutad karriär. Boken var avgörande för att Björn Ferry skulle övergå till LCHF. Sju månader senare tog han OS-guld!



Frisk och smal med Njutmetoden



Istället för doping!

## En stark hälsotrend

LCHF är på stark frammarsch. Smöret tar slut i butikerna och margarinindustrin dumpar desperat priserna till vård skola och omsorg.

Våren 2011 genomfördes en demoskopundersökning, som visade att LCHF praktiserades av 23 % (drygt 2 miljoner svenskar) varav 5 % (½ miljon) valt en strikt variant. Det bådär gott för en vändning mot en förbättrad folkhälsa efter decennier av skadliga kostråd från Livsmedelsverket, vars experter sponsras av industrin.

### Gå samman!



För att kunna se igenom industrins skrämselfpropaganda som vidareförmedlas av t.ex. flertalet dietister, behöver vi lära oss mer. Det gör vi bäst i cirkelform och gärna via studieförbund, så att den personliga kostnaden minimeras.

## Många frågor blir det...

Kostråden! Finns det någon riktig vetenskap bakom? Vilken vetenskap finns bakom LCHF?

Kolesterolet? Hur är det med det? Min doktor säger att jag ska ta kolesterolsänkande statiner för säkerhets skull. Är det lämpligt? Kan jag verkligen lita på läkarnas råd?

Fetterna! Vilka fetter ska jag egentligen äta? Kloggar kärnen igen när jag äter mättat fett eller är det tvärtom?

Alzheimers! Ökar eller minskar risken med LCHF? Jag vill ju var aktiv och alert även på äldre dar...

LCHF sägs vara bra för diabetiker. Hur fungerar det? Blir det dyrt? Kött är ju inte billigt precis...

Miljön! Vegetarisk kost sägs ju vara miljövänlig och kött påstås vara miljöbelastande. Stämmer det?

Verklighet eller myt? Svaren finns i boken!