

Pioppi-kuren

DR. ASEEM MALHOTRA & DONAL O'NEILL

PIOPPI KUREN

21-dages plan til en sund livsstil



Tab dig, få ny energi og undgå
type 2-diabetes og hjertekarsygdomme

POLITIKENS FORLAG

Forfatter:	Donal O'Neill
Udgivet:	28. december 2017
ISBN:	9788740040654
Forlag:	Politikens Forlag
Kategori:	Sundhed
Sprog:	Dansk

[Pioppi-kuren.pdf](#)

[Pioppi-kuren.epub](#)

I det sydlige Italien, to timer syd for Napoli, ligger en lille søvning landsby ved navn Pioppi (indbyggertal: 197), hvor mænd i gennemsnit bliver 89 år gamle, dvs. otte år ældre end danske mænd. Og folk lever ikke blot længe, de lever også godt - uden at pådrage sig overvægt, type 2-diabetes, demens og hjertekarsygdomme, der er et kæmpe problem herhjemme og i resten af verden. Det var her i Pioppi, forskere i 1970'erne kom på sporet af den såkaldte middelhavsdiæt, og landsbyen, som hverken har fitnesscenter eller supermarked, har fået en kæmpe indflydelse på verdens syn på sundhed og ernæring. Den britiske læge og hjertekirurg Aseem Malhotra kombinerer i denne bog sammen med Donal O'Neill alt det, vi ved om befolkningen i Pioppi, med ny medicinsk og ernæringsmæssig forskning og skærer igennem myterne omkring almindelige slankekur. Sammen har de skabt en helt ny, enkel 21-dages kur til en ny, sundere livsstil. Den kræver hverken, at man siger farvel til ting, man elsker, eller skal træne i en uendelighed, men hjælper en med på få uger at foretage nogle små, men radikale og vedvarende ændringer i spise-, sove- og motionsvaner.

Livsstilsændringer, som enhver, uanset hvor travl man er, kan få til at fungere i hverdagen.

Når mad er sund, bliver man automatisk slank af den, tænker mange.

Når mad er sund, bliver man automatisk slank af den, tænker mange. Når mad er sund, bliver man automatisk slank af den, tænker mange. slank. slank. slank. slank. Mens andre tænker: Hvis maden slanker, er den nok også sund. Sund vs. Når mad er sund, bliver man automatisk slank af den, tænker mange. Sund vs. Når mad er sund, bliver man automatisk slank af den, tænker mange. Mens andre tænker: Hvis maden slanker, er den nok også sund. Mens andre tænker: Hvis maden slanker, er den nok også sund. Sund vs. Sund vs. Mens andre tænker: Hvis maden slanker, er den nok også sund. Mens andre tænker: Hvis maden slanker, er den nok også sund. Når mad er sund, bliver man automatisk slank af den, tænker mange. Mens andre tænker: Hvis maden slanker, er den nok også sund. Sund vs. Sund vs.