

Alice Apel Hartvig og Majbritt L. Engell

Diabeteskuren

Spis dig rask

200.000 danskere går rundt med en uopdaget type 2 diabetes – og 750.000 skønnes at have et forstadium til sygdommen.

Men der er håb forude – for du kan spise dig rask. Følger du de otte sunde og enkle levereregler i *Diabeteskuren*, kan du helt slippe for at udvikle type 2 diabetes. Har du allerede fået diagnosen, har du en god chance for at blive rask igen. Målet er at gøre dine blodsukkertal bedre, så du kan trappe ned med medicinen og måske helt undvære den.

Forfatterne Alice Apel Hartvig og Majbritt L. Engell giver i bogen en overskuelig opskrift på en ny og diabetesvenlig livsstil, der har en både forebyggende og helbredende effekt. De fortæller, hvilke madvarer der skal på menuen, og hvordan de bør sammensættes – her kan bogens 95 lækre opskrifter tjene som inspiration. De giver også fif til, hvordan du manøvrerer gennem hektiske hverdage og festlige weekender med blodsukkeret i god behold.

Levereglerne er nøje tilpasset mennesker, der har eller er ved at udvikle type 2 diabetes – men alle kan have gavn af dem; som sidegevinst kan du nemlig dårligt undgå at tabe dig og få mere energi.

Alice Apel Hartvig er klinisk diætist, og **Majbritt L. Engell** er Master i fitness og træning og professionsbachelor i human ernæring. De er indehavere af Frk. Skrump og Netslank, hvor de bl.a. rådgiver om diabetes, vægttab, PCO og træning. De har tidligere sammen udgivet *Vis bare arme*. Majbritt er medforfatter til en stribe bøger, bl.a. bestselleren *Spis maven flad* og *Spis dig i balance*, og begge står bag opskrifterne i *Kvindekuren*.

Alice Apel Hartvig og Majbritt L. Engell

Diabeteskuren – Spis dig rask

Ca. 200 sider

Forlagets pris: 249,95

Udkommer 9. februar 2015

Kontakt:

Gyrith Ravn
Presseansvarlig

G.E.C. Gads Forlag A/S
Fiolstræde 31-33
1171 København K
Direkte 7766 6011
Mobil 2780 6011
www.gad.dk

 **gads forlag**