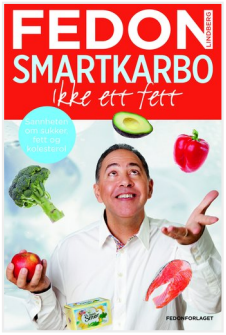
Stilton Literary Agency



Smartkarbo - Ikke ett fett

Original title: Smartkarbo - Ikke ett fett
Publisher: Cappelen Damm 2012
Non Fiction / Cookbook /Health/Lifestyle

Lavkarbo: Hvor lite er bra?
Er smør sunnere enn margarin?
Er rødt kjøtt uheldig?
Er det sant at høyt kolesterol er skadelig?
Fører mye fett til hjertesykdom?
Hvilket kosthold kan dokumentert love økt livslengde, mindre hjertesykdom, kreft, kroniske betennelser og diabetes – OG sikre en sunn vekt samtidig?

Svaret på alt dette og mye mer finner du i boken.

Dr. Fedon Lindberg har gjennomgått ny forskning om lavkarbo og presenterer oppdatert vitenskapelig dokumentasjon når det gjelder både positive og negative effekter av å redusere karbohydratene i kosten, samt betydningen av å erstatte karbohydrat med matvarer som forebygger sykdom over tid. På en balansert måte kommenterer han populære lavkarbodietter med fokus på mulige langtidseffekter på helsen, ikke bare kortvarig på kroppsvekten. Kan man for eksempel risikere å bli slankere, men sykere om 10-20 år?

Oppskriftene bak i boken hjelper deg som er nybegynner i gang med ditt nye kosthold, som bidrar til at du får bedre helse og et lengre liv.

Fedon Lindberg

In Norway he became famous with his first best selling book *Naturlig slank med kost i balanse* (2001). Since then he has published an impressive list of books such as *The Greek Doctor's Diet*, *Beyond G.I.*, *Smart barnemat*, *Tid med maten* to mention a few. Three of his previous books have sold widely internationally, translated to 14 languages, sold to 20 territories. With *Gut in Balance. Lean for Life* Lindberg has created yet another best seller, ranking high on Norway's best seller list.

Other titles
The Fight against Cancer (2025)
Food for the Heart. Let food be your medicine. (2018)
Gut in Balance. Learn for Life - Cookbook (2018)
Gut in balance. Lean for Life (2017)
Tid med maten (Mindful Eating) (2014)
Helt Gresk (2013)
Smart Barnemat (2013)
Sunne Pastaretter (2012)
Naturally Slim (2012)
Mat for Livet (2010)