



12

**Josefin, 19, gick ner 44 kilo med naturlig mat**



18

**Katrin Zytomierskas nya livsstil med LCHF**

## INNEHÅLL



22



26



30

- Två år med LCHF-magasinet
- Annikas ingress: Kalla fakta om min "diabetes"
- Läsarbrev
- LCHF-magasinetns frågelåda
- Reflektioner efter en lyckad hälsomässa
- Josefin, 19 år, gick ner 44 kilo med naturlig mat
- Psykologen och jag – samtal om ett tillfrisknande
- Feta nyheter
- Katrin Zytomierska: Nu har jag skrivit en bok om den bästa maten i världen
- LCHF och magen – utdrag ur Zytomierskas bok
- Varför äter vi fibrer?
- Ur fetmaforskningens skräckkabinett
- Feta nyheter
- Evolutionsbiologi – Hur vet vi vilken mat vi ska äta?
- Kvanne – nordisk urkost
- Jimmie Lannér lagar julmaten
- Biblioteket: LCHF för tonåringar och Forskningsfusket
- Toxisk epistel: Se diabetes som din kompis, tyckte docenten

- 3
  - 6
  - 7
  - 8
  - 10
  - 12
  - 14
  - 17
  - 18
  - 20
  - 21
  - 22
  - 25
  - 26
  - 29
  - 30
  - 32
  - 34
- LCHF-magasinetns vetenskapliga råd**
- 8 JÖRGEN VESTI-NIELSEN, DIABETESÖVERLÄKARE, KARLSHAMN.
  - 12 UFFE RAVNSKOV, DOCENT, LUND.
  - 17 ANDREAS EENFELDT, SPECIALISTLÄKARE I ALLMÄN-MEDICIN, KARLSTAD.
  - 20 BJÖRN HAMMARSKJÖLD, FIL LIC I BIOKEMI, MORA.
- 
- Gästskribenter i detta nummer:**
- JIMMIE LANNÉR
  - OLLE HOLMQVIST
  - KATRIN ZYTOMIERSKA

**LCHF-magasinetns annonspolicy:** Vi publicerar endast annonser för varor och tjänster som vi själva kan tänka oss att använda.