

# INNEHÅLL



10-12

LCHF-rörelsen grillar i Säffle...



16-22

LCHF-magasinet åker Värmland runt



24&32

Vi synar några bluffar...



14

Jonas tränar...



26

Martina klättrar...

5:2 är bra för LCHF!

Inledare

Innehållsförteckning

Annikas ingress: Det mättade fett är den gordiska knuten

Läsarbrev: Brev från en pappa till en skoldoktor

LCHF-magasinet's frågelåda

LCHF-campingen i Säffle: LCHF-rörelsen blir bredare

Håkans heta jättegryta från Tomelilla

Jonas Bergqvist: – LCHF-kosten är grunden

Tema Värmland: LCHF-magasinet besöker

fem gröna gårdar i Värmland

Gulröda trumpeter

Nyttiga tillsatser eller kommersiellt humbug?

Bästa sättet att hålla hjärnan i trim

Martinas krönika: 22 timmars fasta och 2 timmars ätfönster

Tommy Runessons matsidor

Det senaste viktminskningsskojet: Gröna kaffepiller!

Toxisk epistel: LCHF kan spara 2 miljarder kronor

2

**LCHF-magasinet's  
vetenskapliga råd**

4

5

JÖRGEN VESTI-NIELSEN,  
DIABETESÖVERLÄKARE,  
KARLSHAMN.

6

7

UFFE RAVNSKOV, DOCENT,  
LUND.

8

10

ANDREAS EENFELDT,  
SPECIALISTLÄKARE I ALLMÄN-  
MEDICIN, KARLSTAD.

13

14

BJÖRN HAMMARSKJÖLD,  
FIL LIC I BIOKEMI, MORA.

16

23

24

25

**Gästskribenter i  
detta nummer:**

26

MARTINA JOHANSSON

29

TOMMY RUNESSON

32

34

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