

INNEHÅLL



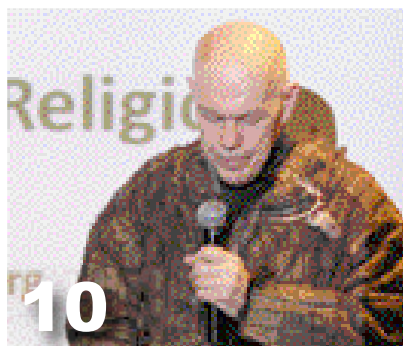
25-26

Sidestål testar periodisk fasta



15-24

LCHF-magasinet åker norrut



10

Göran sjunger ut...



12

Martina filosoferar...



27

Ralf kryssar i Karibien...

Bör vi krympa vårt ätfönster?
Inledare
Innehåll
Annikas ingress: Glimtar från kryssningen i Karibien
Läsarbrev...
LCHF-magasinet's frågelåda
Åbo-kryssningen: Vi blir bara fler och fler
Martinas krönika: Får jag vara vältränad, smal och frisk?
LCHF-magasinet på Norrlandstour
Än lever gamla mattraditioner i Kangos
Dagens same är en mångsysslare
Lise Benberg: Så hittade hon harmonin i livet
Sarri - familjen som kan allt
Emanuel - den rökande samnen
Paret Sidestål testar periodisk fasta med framgång
Ralf Sundberg rapporterar från Karibienkryssningen
Tommy Runessons matsidor
Karolinska institutets matkatastrof
Toxisk epistel: Den feta mjölken är bäst för barnen

2
4
5
6
7
8
10
12
15
16
19
20
23
24
25
27
29
32
34

LCHF-magasinet's vetenskapliga råd

JÖRGEN VESTI-NIELSEN,
DIABETESÖVERLÄKARE,
KARLSHAMN.
UFFE RAVNSKOV, DOCENT,
LUND.
ANDREAS EENFELDT,
SPECIALISTLÄKARE I ALLMÄN-
MEDICIN, KARLSTAD.
BJÖRN HAMMARSKJÖLD,
FIL LIC I BIOKEMI, MORA.

Gästskribenter i detta nummer:

MARTINA JOHANSSON
RALF SUNDBERG
TOMMY RUNESSON

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