

Pressmeddelande 2013-06-04

Michael Mosleys globalt hyllade bok snart på svenska

Bli friskare, smalare och lev längre med halvfasta och 5:2-dieten



Den 6 augusti kommer äntligen den svenska versionen av boken "The Fast Diet", skriven av medicinjournalisten och läkaren bakom den omtalade BBC-dokumentären, "Eat, Fast, and Live Longer". Inslaget visades i SVT:s Vetenskapens värld under mars 2013. Dr Michael Mosley gav sig ut på en upptäcktsresa för att få svar på hur fasta kan förlänga livet och ge positiva effekter på de riskfaktorer som orsakar hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes och cancer. Resultatet är boken 5:2-dieten som går ut på att äta fem dagar och halvfasta två dagar per vecka.

5:2-dieten är den senaste trenden inom hälsa som har uppmärksamrats stort av medier och bloggar världen över. Dieten går ut på att äta som vanligt fem dagar i veckan och halvfasta två dagar, men med riktig mat. Under de två fastedagarna dras kalorierna ner till 500 kcal för kvinnor och 600 kcal för män. De vetenskapliga bevisen är entydiga: ett minskat kaloriintag ger en friskare kropp och ett längre liv - på köpet får man också en lägre vikt.

En stor del av åldrandet styrs av gener som vi inte kan påverka, men nu kommer allt fler studier som pekar på samband mellan matvanor och ett långt liv. Det handlar inte bara om vad vi äter, utan också hur och när vi äter.

Michael Mosley lever som han lär och halvfastar måndag och torsdag varje vecka, d.v.s. lever på 600 kalorier två dagar i veckan och äter precis som vanligt de övriga fem dagarna. Våra kroppar är byggda för att klara perioder av sämre tillgång på mat, men om det blir för många dagar i sträck går kroppen ner på sparlåga och ämnesomsättningen minskar. Med den här metoden minskar inte ämnesomsättningen, utan det som händer under halvfastedagarna är att kroppen reparerar sig själv genom att nivåerna sänks på ett speciellt hormon (IGF-1) som bryter ner kroppen och skyndar åldrandet. Resultatet är en minskad risk för övervikt, diabetes, hjärtsjukdom och flera olika cancerformer, som exempelvis bröstcancer och prostatacancer.



Boken har blivit en stor försäljningsframgång och toppat listorna i Storbritannien och USA. Den innehåller kaloritabeller och ett antal menyer bestående av 500 respektive 600 kalorier. Medförfattaren Mimi Spencer är en prisbelönt hälsoskribent som vägleder läsaren hur dieten på ett enkelt sätt kan integreras i vardagen.

När finns boken tillgänglig?

Den svenska versionen av boken kommer ut den 6 augusti. Som e-bok kan den köpas redan från och med den 10 juli.

Bokens förord är skrivet av Kerstin Brismar, professor och kostforskare på Karolinska Institutet.

Om Michael Mosley

Michael Mosley är brittisk medicinjournalist och läkare. I Storbritannien är han mest känd som TV-programledare och producent inom vetenskap, historia och medicin, främst genom programmet "Inside the human body". Han har arbetat i över 25 år med att producera program för BBC och har den senaste tiden även stått framför kameran. Förra hösten skrev Michael Mosley en artikel i den brittiska tidningen [Telegraph](#) där han presenterade 5:2-dieten. På webben har artikeln lästs över en miljon gånger och har därefter resulterat i den storsäljande boken "The Fast Diet". Michael Mosley har mottagit en rad utmärkelser, bland annat årets medicinjournalist-pris av British Medical Association.

Länkar till mer information och bilder:

Intresserad av en [press-](#) eller [omslagsbild](#), vänligen gå in [här](#).

Följ gärna [Michael Mosley](#) och [Mimi Spencer](#) på [Twitter](#) och/eller [Facebook](#).

Bloggposter, [frågor och svar](#) och annat intressant material finns att hitta på [The Fast Diet](#)

BBC-dokumentären, "Eat, Fast, and Live Longer" kan ses via [SVT Play](#) t o m den 12 juni.

För mer information eller recensionsexemplar, vänligen kontakta:

Magdalena Höglund, presskontakt, Highland PR, tel: 0733 338840 eller magdalena@highlandpr.se

Charlotta Larsson, PR- och informationsansvarig, Bonnier Fakta

tel: 08-696 8050/073-374 6294 eller e-post: charlotta.larsson@bonnierforlagen.se



Michael Mosley och Mimi Spencer

Bonnier Fakta är Sveriges ledande fackboksförlag. Vi ger ut illustrerade fackböcker för inspiration och fakta. Till våra viktigaste ämnen hör mat, hälsa och träning, föräldraskap samt mode och skönhet. Hos oss finner du både kända svenska och utländska upphovsmän. För mer information om våra böcker, besök gärna bonnierfakta.se.