

## Mer vetenskap – mindre flum

Jessica Norrbom och Maria Ahlsén, fortasana

Kan man fuska sig till en bättre hälsa? Vi möts dagligen av påståenden om vad som är bäst för kroppen, allt från fasta och detox till mirakelkurer och vitamintillskott. Myterna kring hur vi håller oss friska är många och motsägelsefulla – och ibland helt felaktiga. Är kokosoljan så bra som folk säger och kan C-vitamin bota förkylning? Kan sötningsmedel verkligen orsaka cancer och är kaffedrickande skadligt? Hur lite måste man träna och är det mer effektivt att träna före frukost?

Maria Ahlsén och Jessica Norrbom ut vad som är nyttigt, vad som är onödigt och vad som till och med kan vara farligt – och förklarar varför det är viktigt för forskarsamhället att tydligare kommunicera hur forskning bedrivs och varför det är mycket säkrare med vetenskaplig evidens än vad en självutnämnd expert påstår. Du får även med dig vetenskapliga och välgrundade svar på de vanligaste frågorna om kost och hälsa!

Jessica Norrbom och Maria Ahlsén är disputerade i fysiologi vid Karolinska Institutet. Tillsammans driver de företaget fortasana där de arbetar med att sprida populärvetenskap om hälsa, kost och träning via böcker, föreläsningar och Frisk utan flum-podden.