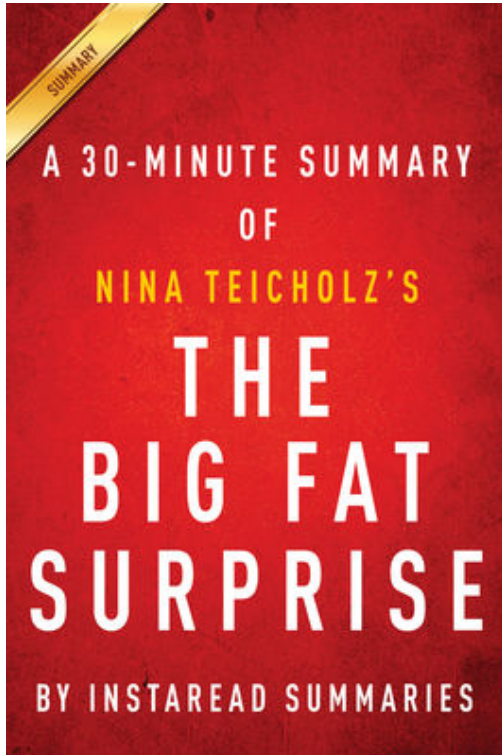


The Big Fat Surprise by Nina Teicholz - A 30-minute Summary Scaricare PDF ePub Mobi InstaRead Summaries Ebook gratuito



With Instaread Summaries, you can get the summary of a book in 30 minutes or less. We read every chapter, summarize and analyze it for your convenience.

This is an Instaread Summary of 'The Big Fat Surprise' by Nina Teicholz.

Below is a preview of the earlier sections of the summary:

Introduction

The author had the luxury of approaching the nutritional science field as an open-minded individual with no affiliation or funding from any institutions or persons with deeply entrenched views. The result is some alarming information about the ways that nutrition has been misinterpreted for decades. The supposed health hazards of saturated fats found in butter, eggs, and meat have not been substantiated by reliable science. Science supports the fact that the body is healthiest on a diet rich in fat.

Chapter 1

Vilhjalmur Stefansson was an anthropologist who lived with the Canadian Arctic Inuit in 1906, eating almost nothing but meat for an entire year. He later wrote the controversial book, *Not by Bread Alone*, in which he explained that the Eskimos seemed to be the healthiest people he had ever encountered despite their sedentary lifestyles and diets almost void of vegetables and carbohydrates. In 1928, he and a co-worker began a drastic experiment together. They vowed to consume only meat and water for a year. At the end of the year, both men were said to be in perfect health.

In the early 1960's, doctor and professor of biochemistry, George Mann, took a team from Vanderbilt University to Kenya to study the Masai people who ate and drank nothing but meat, blood, and milk. Fat from animal sources was the source of 60 percent of their calories. The blood pressure and weight of these warriors was 50 percent lower than men of the same age in the United States. If American beliefs about animal fat were true, Mann should have seen an epidemic of heart disease among the Masai. However, he found little evidence of heart disease among them.

For decades, the American Heart Association (AHA), the United States Department of Agriculture (USDA), and other expert groups have recommended obtaining daily calories from fruits, vegetables, and whole grains. The public has been advised to minimize animal fats and eliminate red meat from their diets despite Mann's findings and similar evidence from other studies. In the early 1900's, Sir

Robert McCarrison was the director of nutrition research for the British government in the Indian Medical Service. He wrote in detail about the fact that the Sikhs and the Hunzas of northern India did not suffer from cancer, appendicitis, or ulcers like the Western nations did. He also noted that their great health stood in stark contrast to other groups in the southern part of India who lived on mainly white rice and little dairy or meat. Anthropologist Ales Hrdlicka studied the Native Americans of the Southwest between 1898 and 1905. He observed that they ate mainly buffalo, were extremely healthy, and lived very long lives without suffering from malignant diseases.

A detail of these early studies often buried, or overlooked, is that humans today eat the muscle of the animal, but this was not always the case. Early humans preferred the fat of the animal over its muscle meat. These viscera are higher in saturated fat. It is hard to even imagine eating this way when contemporary standards advise the public to do the opposite.

Titolo : The Big Fat Surprise by Nina Teicholz - A 30-minute Summary
Autore : InstaRead Summaries
Categoria : Sussidi didattici
Pubblicato : 28/06/2014
Editore : Instaread Summaries
Pagine : 94
Lingua : Inglese
File Size : 181.36kB

[The Big Fat Surprise by Nina Teicholz - A 30-minute Summary Scaricare PDF ePub Mobi InstaRead Summaries Ebook gratuito](#)

The Big Fat Surprise by Nina Teicholz - A 30-minute Summary Scaricare PDF ePub Mobi InstaRead Summaries Ebook gratuito

[The Big Fat Surprise by Nina Teicholz - A 30-minute Summary Scaricare PDF ePub Mobi InstaRead Summaries Ebook gratuito](#)

THE BIG FAT SURPRISE BY NINA TEICHOLZ - A 30-MINUTE SUMMARY PDF - Are you looking for eBook The Big Fat Surprise by Nina Teicholz - A 30-minute Summary PDF? You will be glad to know that right now The Big Fat Surprise by Nina Teicholz - A 30-minute Summary PDF is available on our online library. With our online resources, you can find The Big Fat Surprise by Nina Teicholz - A 30-minute Summary or just about any type of ebooks, for any type of product.

Best of all, they are entirely free to find, use and download, so there is no cost or stress at all. The Big Fat Surprise by Nina Teicholz - A 30-minute Summary PDF may not make exciting reading, but The Big Fat Surprise by Nina Teicholz - A 30-minute Summary is packed with valuable instructions, information and warnings. We also have many ebooks and user guide is also related with The Big Fat Surprise by Nina Teicholz - A 30-minute Summary PDF and many other ebooks.

We have made it easy for you to find a PDF Ebooks without any digging. And by having access to our ebooks online or by storing it on your computer, you have convenient answers with The Big Fat Surprise by Nina Teicholz - A 30-minute Summary PDF. To get started finding The Big Fat Surprise by Nina Teicholz - A 30-minute Summary, you are right to find our website which has a comprehensive collection of manuals listed.

Our library is the biggest of these that have literally hundreds of thousands of different products represented. You will also see that there are specific sites catered to different product types or categories, brands or niches related with Applied Numerical Methods With Matlab Solution Manual 3rd Edition PDF. So depending on what exactly you are searching, you will be able to choose ebooks to suit your own needs.

Here is the access Download Page of THE BIG FAT SURPRISE BY NINA TEICHOLZ - A 30-MINUTE SUMMARY PDF, click this link to download or read online:

[The Big Fat Surprise by Nina Teicholz - A 30-minute Summary Scaricare PDF ePub Mobi InstaRead Summaries Ebook gratuito](#)

Top 13 eBook Best Seller [Gratuito]

[PDF] Paper Crown



<http://new.beebok.info/it-1334201391/paper-crown.html>

In qualità di fratello maggiore, Gideon è sempre stato il più razionale e posato tra i Royal. Legatissimo alla madre e alla famiglia, anche lui, però, come tutti i Royal, ha un lato oscuro e un segreto che protegge da molto tempo, e che lo ha allontanato dal suo...

[PDF] Darker



<http://new.beebok.info/it-1314826091/darker.html>

Con Darker E L James ci offre una versione più profonda e oscura di Cinquanta sfumature, la storia d'amore che ha affascinato milioni di lettori in tutto il mondo. La rovente relazione tra Christian Grey e Anastasia Steele è finita con una rottura dolorosa piena di recriminazioni, ma...

[PDF] Il lato oscuro dell'addio



<http://new.beebok.info/it-1325481622/il-lato-oscuro-dell-addio.html>

«Harry Bosch è uno degli ultimi eroi romantici.» The New York Times Harry Bosch ha sempre avuto un rapporto di odio/amore con il dipartimento di polizia di Los Angeles, ma ora quel rapporto è finito. Harry è in pensione. Quello che non è finito, invece,...

[PDF] La grande truffa



<http://new.beebok.info/it-1322286148/la-grande-truffa.html>

Gli studenti Mark, Todd e Zola si sono iscritti alla scuola di legge di Washington con le migliori intenzioni e il sogno di cambiare il mondo una volta ottenuta la sospirata laurea. Dopo essersi coperti di debiti per poter pagare le rette salatissime di una mediocre scuola privata, i tre amici si...

[PDF] Non ho tempo per amarti



<http://new.beebok.info/it-1317483413/non-ho-tempo-per-amarti.html>

Coinvolgente, romantico, divertente, poetico! Numero 1 nelle classifiche italiane Julie Morgan scrive romanzi d'amore ambientati nell'Ottocento. Di quell'epoca ama qualsiasi cosa: i vestiti lunghi, gli uomini eleganti, le storie romantiche che nascono grazie a un gioco di sguardi...

[PDF] L'ospite inatteso



<http://new.beebok.info/it-1313083347/l-ospite-inatteso.html>

Bestseller in Inghilterra, Stati Uniti, Australia e Canada Un grande thriller Un intreccio incredibile Un finale mozzafiato La prima indagine del detective Lottie Parker La buca non era profonda. Un sacchetto di farina avvolgeva il piccolo corpo. Tre faccine guardavano dalla finestra, gli occhi...

[PDF] Ai tuoi ordini



<http://new.beebok.info/it-1321753459/ai-tuoi-ordini.html>

Dall'autrice del bestseller Ho scelto te È un giorno come tanti quando all'improvviso la vita di Alain Bercher, giovane specializzando in Medicina, viene sconvolta. La morte improvvisa di un paziente lo induce a credere di non poter più proseguire con i suoi studi, tradendo...

[PDF] Impossibile



<http://new.beebok.info/it-1330496150/impossibile.html>

Claudia... La mia vita è cambiata inesorabilmente quella notte; la notte in cui mi hanno rapita. Ho salvato la vita di un uomo, ma cosa mi è costato? Posso convincerlo a salvarmi a sua volta? Lo odio per ciò che mi ha fatto, ma più a lungo rimango intrappolata con lui,...

[PDF] Un Natale da sogno (eLit)



<http://new.beebok.info/it-1325581563/un-natale-da-sogno-elit.html>

Quando in un attimo il fascino di un uomo trasforma una donna in una regina. Dell'amore. Evelyn Anderson ha abbandonato la speranza di poter trascorrere un felice Natale: lasciata dal fidanzato su due piedi, e senza più una casa, a pochi giorni dalla Vigilia si trova per le strade di Londra,...

[PDF] La Prigioniera dei Krinar



<http://new.beebok.info/it-1331650251/la-prigioniera-dei-krinar.html>

Un nuovo romance standalone dell'autrice bestseller del New York Times di Strapazzami e Le Cronache dei Krinar Emily Ross non si sarebbe mai aspettata di sopravvivere alla caduta mortale nella giungla della Costa Rica, e sicuramente non avrebbe mai pensato di svegliarsi in un'abitazione...

[PDF] Il mio sbaglio più grande



<http://new.beebok.info/it-1222179927/il-mio-sbaglio-piu-grande.html>

Devil's Night Series Dall'autrice dei bestseller Mai per amore e Odiami come io ti amo Si chiama Michael Crist. È il fratello maggiore del mio ragazzo ed è come quei film dell'orrore che guardi coprendoti gli occhi. È bellissimo, forte, e assolutamente terrificante....

[PDF] Fiori sopra l'inferno



<http://new.beebok.info/it-1312944049/fiori-sopra-l-inferno.html>

« Ilaria Tuti ha creato non un personaggio ma una persona vera. Teresa Battaglia è più di una protagonista: è una luce piena di ombre, uno spazio dentro il nostro cuore. È già indimenticabile. » Donato Carrisi «Tra i boschi e le pareti rocciose a...

[PDF] Giusto o Sbagliato - La Collezione Completa



<http://new.beebok.info/it-1329725375/giusto-o-sbagliato-la-collezione-completa.html>

Una serie romantica con protagonista un miliardario; dall'autrice bestseller di USA Today Sky Corgan Tutte e tre le parti di; Giusto o Sbagliato; sono finalmente insieme in un set completo! Dominick Parker è benestante, attraente, di successo, e...