PRESSRELEASE 4 DECEMBER 2012

# Ola Lauritzson och Ulrika Davidsson ger ut ”Den nya GI-metoden”

**Den 12 december lanserar GI-experterna Ola Lauritzson och Ulrika Davidsson boken "Den nya GI-metoden", en bok som lanserar begreppet GB - Glykemisk Belastning. Med den nya kunskapen visar det sig bland annat att vanlig kokt potatis är helt okej att äta, trots ett relativt högt GI.**

Sedan länge känner vi till glykemiskt index, GI, som ett mått på hur snabbt blodsockret höjs efter att man har ätit ett livsmedel rikt på kolhydrater. Med glykemisk belastning tas kunskapen till en högre nivå och blir ett effektivt hjälpmedel för alla som vill äta nyttigt.

”GB är ett mer exakt mått som tar hänsyn till koncentrationen av kolhydrater i ett särskilt livsmedel och alltså även till mängden vi äter av det aktuella livsmedlet. Med GB får vi en bättre förståelse för vad som händer i kroppen när vi äter och ett mer träffsäkert mått, vilket underlättar för alla som vill tappa onödiga överskottskilon, få mer energi och leva hälsosamt”, förklarar Ola Lauritzson.

Ett intressant exempel är potatis som har ett högt GI, men där mängden kolhydrater i ett par potatisar är så litet att den verkliga påverkan på blodsockret blir relativt begränsad. Med andra ord har vanlig, kokt potatis en relativt låg glykemisk belastning och är helt okej att äta i rimliga mängder.

I boken Den nya GI-metoden har Ola och Ulrika skrivit en komplett guide till GB-begreppet. Oavsett om du vill gå ner i vikt eller äta rätt för träning blir boken en välkommen guide för att välja rätt. Boken innehåller mängder av praktiska tips, recept, vackra bilder och massor av inspiration.

Boken ges ut av Forma Books och finns i bokhandeln från och med 12 december.

Läs förlaget Formas pressrelease om "Den nya GI-metoden" här!

[Hälsa Invest AB](http://www.halsainvest.se/) är koncernbolaget för en grupp av hälsoorienterade företag. [GI-boxen](http://www.giboxen.se/) lanserades hösten 2010 och levererar nyttig, färdiglagad mat till privatpersoner och företag. Verksamheten startade hösten 2010 och GI-boxen har sedan dess levererat över 400 000 maträtter till sina kunder runt om i Sverige. Bolaget drivs i samarbete med vikt- och hälsosajten [GI Viktkoll](http://www.giviktkoll.se/) med bas i Stockholm. Bolagets grundare och VD är GI-experten Ola Lauritzson.

**För mer information:**

**GI-boxen Sweden AB**

Sveavägen 135

113 46 Stockholm

[clara.oquist@giboxen.se](mailto:clara.oquist@giboxen.se)

08-702 59 90

[www.giboxen.se](http://www.giboxen.se)

[www.giviktkoll.se](http://www.giviktkoll.se)

[www.halsainvest.se](file:///C:\Users\Marketing\Downloads\www.halsainvest.se)