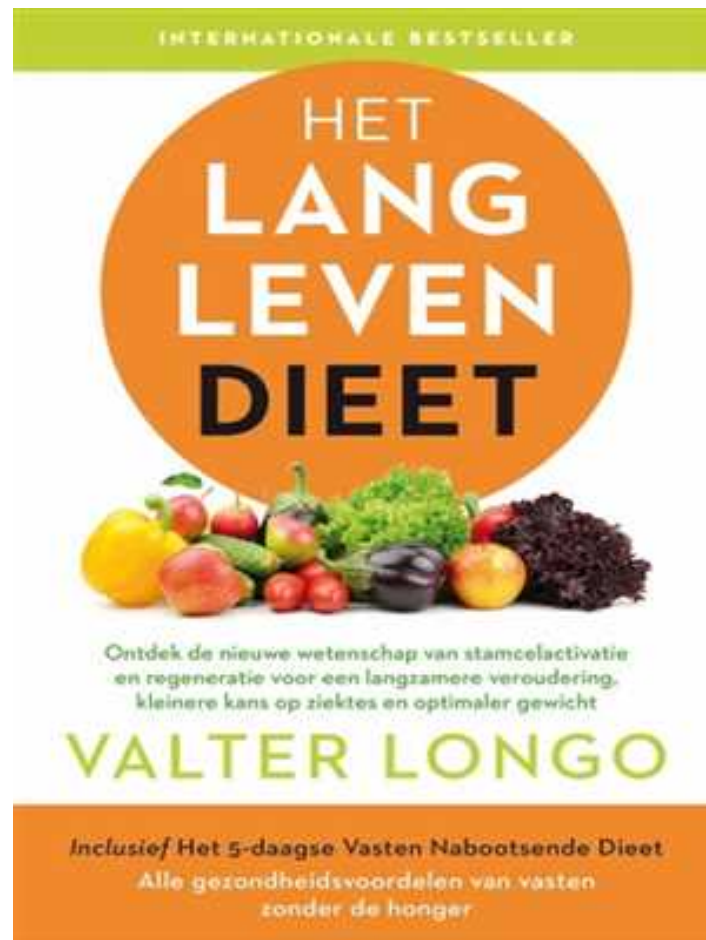


Het langlevendieet PDF

Valter Longo



Deze site bevat slechts een fragment uit het boek. U kunt de volledige versie van het boek downloaden via de onderstaande link.



DOWNLOAD PDF

Schrijver: Valter Longo
ISBN-10: 9789057125195
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 1586 KB

OMSCHRIJVING

Kan wat je eet bepalen hoe lang, en hoe goed, je leeft? Dr. Valter Longo legt uit wat veroudering inhoudt en welke strategieën een gezond leven en langere levensduur bevorderen. Dr. Longo's dagelijkse voedselplan en periodieke (3 à 4 keer per jaar) Vasten Nabootsend Dieet (VND) geven indrukwekkende resultaten. Het VND is arm aan eiwitten en suikers en rijk aan gezonde vetten en plantaardig voedsel, en: * voorkomt leeftijdsafhankelijke slijtage van spieren en botten * verlaagt het risico op diabetes, hart- en vaatziekten, Alzheimer en kanker * brengt je op je ideale gewicht en vermindert je buikvet 'Valter Longo is een geweldige wetenschapper die prachtig schrijft. (...) Hij heeft aangetoond dat het mogelijk is om met het juiste dieet de klok terug te zetten en onszelf op weg te brengen naar een goede gezondheid.' - Dr. Michael Mosley Dr. Valter Longo is directeur van het Longevity Institute van de University of Southern California en het programma over lang leven en kanker van het IFOM (Instituut voor Moleculaire Oncologie) in Milaan.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Het bestuderen van deze filosofie opent de mogelijkheid om inzicht te verkrijgen in de samenhangen van ziektes en ... Lang leven, Dieet en Levensstijl.

Kan wat je eet bepalen hoe lang, en hoe goed, je leeft? Dr. Valter Longo legt uit wat veroudering inhoudt en welke strategieën een gezond leven en langere levensduur ...

Blue Zones ofwel 'Blauwe gebieden' zijn gebieden in de wereld waar mensen langer, gezonder en gelukkiger leven, vaak boven de 100 jaar. Hoe kan het dat deze mensen ...

HET LANGLEVENDIEET

[Lees verder...](#)