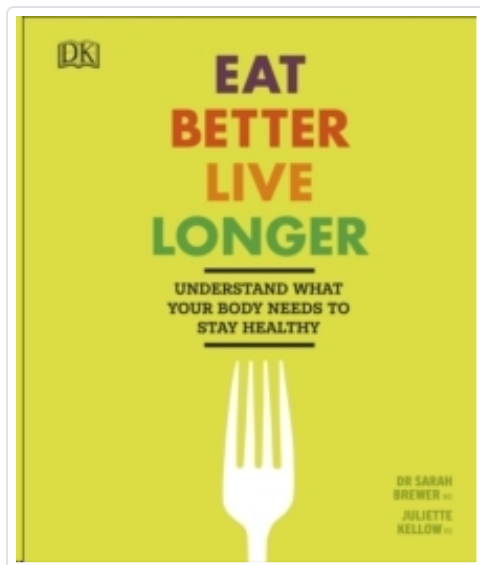


Eat Better, Live Longer :



AA.VV.

SINOPSISIA

Alguna vez te has preguntado qué pasa realmente en tu cuerpo a medida que envejeces? ¿Realmente se puede comer para combatir el cáncer o prevenir enfermedades cardíacas? Estas y otras preguntas se responden en Eat Better, Live Longer, que le ayuda a realizar cambios factibles, sensatos y basados ??en la ciencia en su dieta desde el primer día. Descubra los secretos de una larga vida de los centenarios de todo el mundo y explore las 10 adaptaciones simples pero significativas que puede hacer tanto a lo que come como a cómo come para seguir sus pasos. Un plan de alimentación de cuatro semanas, con más de 110 recetas llenas de nutrientes, lo ayuda a aprender a tomar decisiones más inteligentes sobre los alimentos que pueden reducir su riesgo de ciertas enfermedades y disminuir los efectos de otras.

Use este conocimiento recién descubierto junto con detalles sobre cómo cambia cada parte de su cuerpo a medida que envejece y qué nutrientes necesita para apoyar la salud en general, ayudándole a vivir una vida más larga y feliz. Prepare su vida para el futuro con este enfoque de superalimento basado en la ciencia para descubrir lo que realmente le está sucediendo a su cuerpo a medida que envejece.



Editoriala	Puffin Books
Gaia	Medicina-nutrición
EAN	9780241313626
Baldintza	Disponibile ...
Lotura	Tapa dura
Orrialdeak	224
Neurria	240x202x0 mm.
Weight	1040
Language	Inglés
Price (Tax inc.)	32,86€