

Pioppi-kuren PDF

Donal O'Neill



Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.



DOWNLOAD PDF

Forfatter: Donal O'Neill
ISBN-10: 9788740040654
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 1198 KB

BESKRIVELSE

I det sydlige Italien, to timer syd for Napoli, ligger en lille søvnig landsby ved navn Pioppi (indbyggertal: 197), hvor mænd i gennemsnit bliver 89 år gamle, dvs. otte år ældre end danske mænd. Og folk lever ikke blot længe, de lever også godt - uden at pådrage sig overvægt, type 2-diabetes, demens og hjertekarsygdomme, der er et kæmpe problem herhjemme og i resten af verden. Det var her i Pioppi, forskere i 1970'erne kom på sporet af den såkaldte "middelhavsdiet", og landsbyen, som hverken har fitnesscenter eller supermarked, har fået en kæmpe indflydelse på verdens syn på sundhed og ernæring. Den britiske læge og hjertekirurg Aseem Malhotra kombinerer i denne bog sammen med Donal O'Neill alt det, vi ved om befolkningen i Pioppi, med ny medicinsk og ernæringsmæssig forskning og skærer igennem myterne omkring almindelige slanketure. Sammen har de skabt en helt ny, enkel 21-dages kur til en ny, sundere livsstil. Den kræver hverken, at man siger farvel til ting, man elsker, eller skal træne i en uendelighed, men hjælper en med på få uger at foretage nogle små, men radikale og vedvarende ændringer i spise-, sove- og motionsvaner. Livsstilsændringer, som enhver, uanset hvor travl man er, kan få til at fungere i hverdagen.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Med Pioppi-kuren kan du på bare tre uger smide de overflødige kilo og undgå livsstilsygdomme som type 2-diabetes og hjertekarsygdomme.

Se billigste Pioppi-kuren, Hæfte Laveste pris kr. 167,- blandt 11 butikker Se anmeldelser ☆ og sammenlign med andre Bøger før du køber - Se priser!

Pioppi kuren : 21 dages-plan til en sund livsstil. Af Aseem Malhotra, Donal O'Neill (2017) Ryd. Læs mere. Reservér. Bog; Jamie i Italien : italiensk køkken når ...

PIOPPI-KUREN

[Læs mere ...](#)