

Tags: Sirtmat : ät bättre och lev längre las online bok; Sirtmat : ät bättre och lev längre e-bok apple; Sirtmat : ät bättre och lev längre MOBI download; Sirtmat : ät bättre och lev längre bok pdf svenska; Sirtmat : ät bättre och lev längre epub books download; Sirtmat : ät bättre och lev längre ladda ner pdf e-bok

---

## Sirtmat : ät bättre och lev längre PDF E-BOK

Aidan Goggins, Glen Matten



Författare: Aidan Goggins, Glen Matten

ISBN-10: 9789113074788

Språk: Svenska

Filstorlek: 1201 KB

## BESKRIVNING

Vad har kosten gemensamt på de platser på jorden där människor blir riktigt gamla, och dessutom mår bättre vid hög ålder? Forskarna har äntligen hittat svaret: den aktiverar sirtuinerna. Det är ett slags enzymer som är inblandade i en mängd olika livsviktiga processer i kroppen. De sägs bl.a. påverka åldrandet och motverka många livsstilssjukdomar. De sirtuinaktiverande råvarorna är alla växtbaserade och många av dem oemotståndligt goda, t.ex. mörk choklad, rödvin, persilja, gurkmeja, jordgubbar, grönkål, bovete, kaffe och extra virgin olivolja. I den här boken får man reda på allt om dem och många andra råvaror, men också mycket annat om hur kroppen fungerar och vad sirtmat gör med oss. Författarna berättar på ett populärvetenskapligt och underhållande sätt om hur vi kan påverka vår hälsa genom att addera sirtmat till vår kost. Här finns också ett 30-tal recept, för frukost, lunch och middag, för köttätare, vegetarianer och veganer, och med info om anpassning för våra vanligaste kostintoleranser och dieter. Dessutom med inspiration från hela världen och med stor variation.

## VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

### **Vad är sirtmat? - Norstedts - Norstedts**

Boken "Sirtmat - ät bättre och lev längre" är skriven av brittiska näringsfysiologerna och farmaceuterna Aidan Goggins och Glen Matten.

### **Sirtmat - Ät bättre och lev längre - Aidan Goggins, Glen Matten - ebok ...**

Ladda ner Sirtmat - Ät bättre och lev längre.pdf Läs online. Vad har kosten gemensamt på de platser på jorden där människor blir riktigt gamla, och dessutom ...

### **Goggins, A - Sirtmat - Ät bättre och lev längre - norstedts.se**

Sirtmat - Ät bättre och lev längre av Goggins, Aidan: Vad har kosten gemensamt på de platser på jorden där människor blir riktigt gamla, och dessutom mår ...

**Sirtmat : ät bättre och lev längre**

***LÄS MER***