

Het anti age dieet PDF

Helen Vlassara



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



Schrijver: Helen Vlassara
ISBN-10: 9789079142187
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 3716 KB

OMSCHRIJVING

Ze zijn giftig en je krijgt ze dagelijks binnen: advanced glycation end products ofwel AGEs. Moderne voeding staat er stijf van. Tijdens de bereiding thuis kan het gehalte nog verder oplopen. Vrijwel niemand heeft van AGEs gehoord, maar dat staat op het punt te veranderen: AGEs gaan de wereld van voeding en gezondheid op de kop zetten. Met baanbrekend onderzoek heeft prof. dr. Helen Vlassara aangetoond dat het verminderen van de AGEs die we via voeding binnenkrijgen, tot grote gezondheidswinst leidt. Het anti-AGE-dieet voorkomt of verbetert overgewicht (vooral buikvet), diabetes, hart- en vaatziekten, de ziekte van Alzheimer, rimpels en ouderdomsvlekken, cellulitis, versnelde algemene veroudering en veel meer. Iedereen kan de inname van AGEs eenvoudig terugbrengen naar een veilig niveau met de recepten en regels van het anti-AGE-dieet. Dit is niet de zoveelste dieet-hype, maar een wetenschappelijk geteste, evenwichtige voedingswijze die nergens botst met de algemeen geldende richtlijnen. Je kunt het anti-AGE-dieet zelfs combineren met elk ander dieet. Calorieën tellen en honger lijden zijn niet nodig. Vlassara: 'Afvallen en gezonder worden zonder minder te eten is een onverwacht en opwindend resultaat van ons onderzoek naar AGEs!' Prof. dr. Helen Vlassara is directeur van de afdeling Experimentele Diabetes en Veroudering en hoogleraar Medicijnen en Geriatrie aan de Mount Sinai School of Medicine in New York. Samen met haar onderzoeksteam bestudeert zij al meer dan 35 jaar de gezondheidseffecten van AGEs. Zij vindt het de hoogste tijd dat het publiek wordt gewaarschuwd voor deze giftige stoffen in onze voeding. Titel: Het anti-AGE-dieet Auteur: Prof. dr. Helen Vlassara ISBN: 978-90-79142-18-7 NUR 440 Aantal pagina's: 304 Binnenwerk zwartwit Softcover Consumentenprijs: 24,95

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

De Ontdekking Van Het Anti Age Dieet by robert3weijers

AGE's, ofwel advanced glycation end products (voortgeschreden versuikeringseindproducten) zijn complexe chemische verbindingen. Ze ontstaan als suikermoleculen zich ...

Je wordt waarschijnlijk al chagrijnig van het woord 'dieet', maar als er één dieet is wat je zou moeten proberen dan is het dit wel. Bij het hyaluronz

HET ANTI AGE DIEET

[Lees verder...](#)