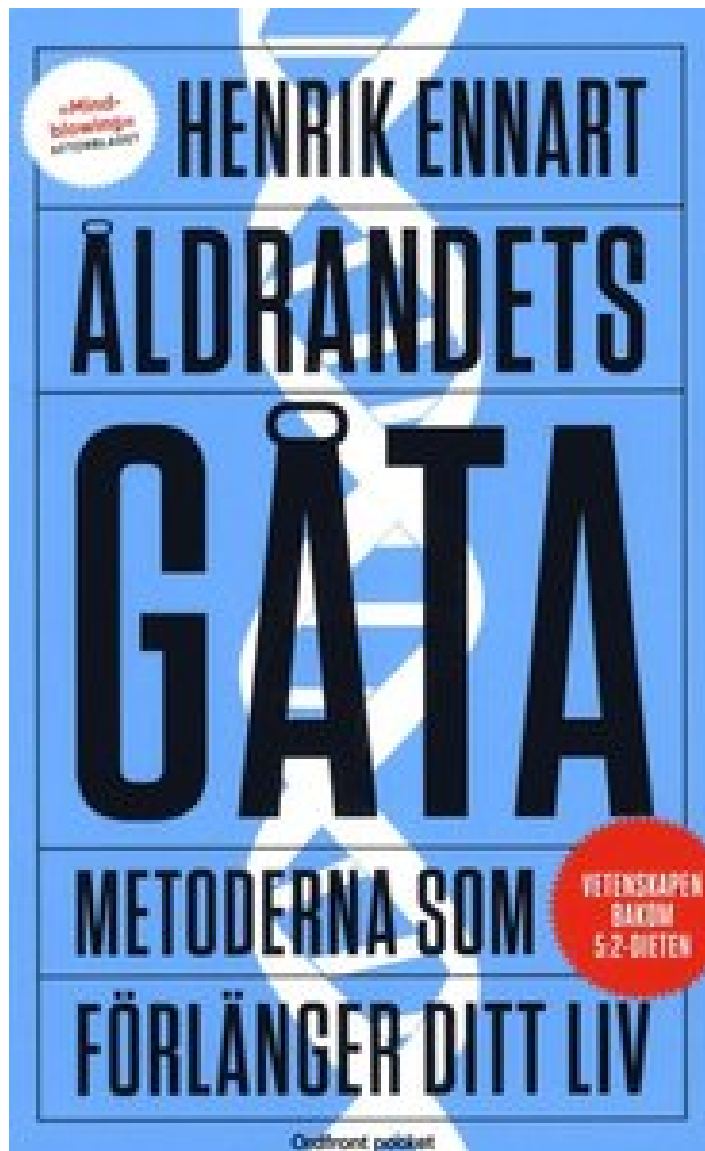


## Åldrandets gåta : metoderna som förlänger ditt liv PDF

Olle Haglund



*Det här är bara ett utdrag ur Åldrandets gåta : metoderna som förlänger ditt liv bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Olle Haglund  
ISBN-10: 9789170377624  
Språk: Svenska  
Filesize: 1321 KB

## BESKRIVNING

Den första boken på svenska som beskriver korttidsfasta som metod för att må bättre och leva längre. Vetenskapen har länge sett en maxgräns för hur länge en människa kan leva runt 120 år. Men nu börjar forskningen komma i kapp våra fantasier. I Åldrandets gåta träffar Henrik Ennart världens främsta forskare specialiserade på åldrande. De kommer alla till samma slutsats: Vi och inte minst våra barn kommer att leva betydligt längre än vad som är vanligt i dag. Varför är det så? Förbättrad levnadsstandard spelar in men även vår livsstil. Råden från experterna skiljer sig åt: ät färre kalorier, stå upp när du arbetar, snabbfasta eller dra ner på kött och socker. Dessa val påverkar cellernas åldrande och när forskarna hittat vilka gener som styr livslängden och lärt sig hur man kontrollerar dem blir frågan till sist: Hur gamla vill vi bli?

## **VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?**

Åldrandets gåta vetenskapen som förlänger ditt liv. av Henrik Ennart (E-media, E-bok, EPUB) ... I Åldrandets gåta träffar Henrik Ennart världens främsta ...

Beskrivning. I Åldrandets gåta träffar Henrik Ennart världens främsta forskare specialiserade på åldrande. De kommer alla till samma slutsats: Vi och inte ...

ÅLDRANDETS GÅTA - METODERNA SOM FÖRLÄNGER DITT LIV. Henrik Ennart som är författ och vetenskapsjournalist på Svenska Dagbladet har skrivit länge om mat ...

## **ÅLDRADETS GÅTA : METODERNA SOM FÖRLÄNGER DITT LIV**

[Fortsätt läsa...](#)