

Sirtmat : ät bättre och lev längre PDF

Mia Clase, Lina Nertby Aurell



Det här är bara ett utdrag ur Sirtmat : ät bättre och lev längre bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Mia Clase, Lina Nertby Aurell

ISBN-10: 9789113074788

Språk: Svenska

Filesize: 4396 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 har kosten gemensamt på de platser på jorden där människor blir riktigt gamla, och dessutom mår bättre vid hög ålder? Forskarna har äntligen hittat ...

... och farmaceuterna Aidan Goggins och Glen Matten, förklarar sambandet mellan sirtuiner och "sirtmat" i sin bok "Sirtmat - ät bättre och lev längre". ...

Ladda ner Sirtmat - Ät bättre och lev längre som E-bok till din mobil 100% gratis i 14 dagar!

SIRTMAT : ÄT BÄTTRE OCH LEV LÄNGRE

[Fortsätt läsa...](#)