

Tajemství zdravého stárnutí



[Jerome Burne](#), [Patrick Holford](#)

Tajemství zdravého stárnutí - Jerome Burne ke stažení PDF Přední a mediálně známý britský nutriční odborník Patrick Holford zde podává ucelenou přehlednou informaci o potravních doplňcích, vitamínech, minerálech, jejich účincích a dávkování a o posledních vědeckých objevech na tomto poli. Mluví také o potravinách a zdravém způsobu života. Knížka obsahuje i přehled současných škodlivých vlivů, kterým je možné se vyhnout, počítá mezi ně také některé léky. Dokládá, že můžeme zdravě stárnout, pokud víme, jak na to, a sami se o to zasloužíme. Jak si zlepšit kůži, kosti, svaly, energii, vzhled, paměť, spánek, krevní tlak, jak se bránit chronickým chorobám. Jak si vylepšit kondici, vypadat mladší a být zdravější - v jakémkoliv věku.

