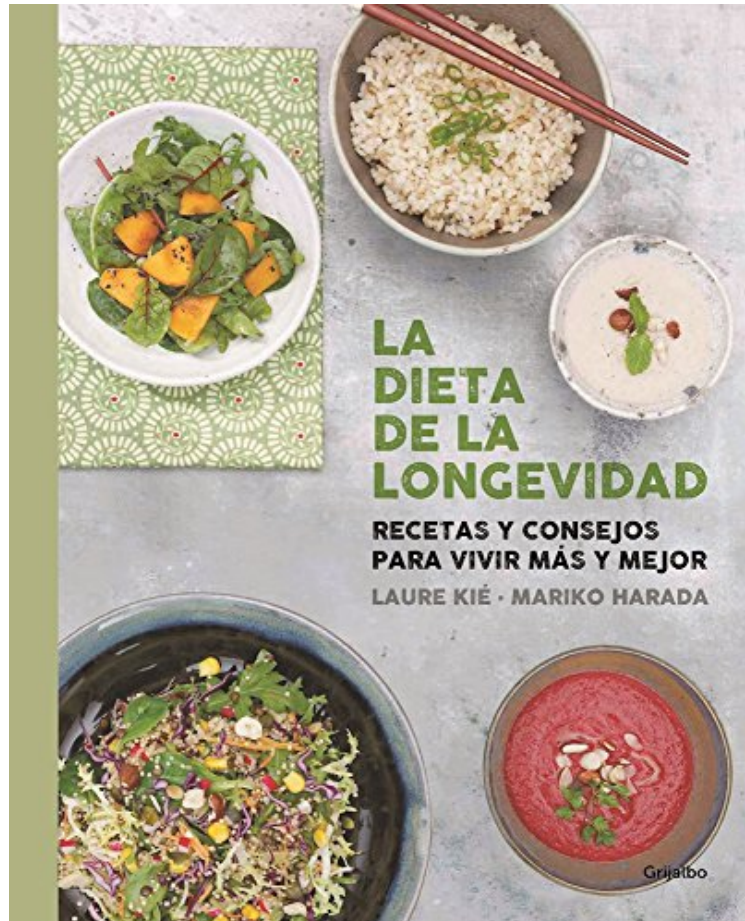


La dieta de la longevidad / The Longevity Diet (Spanish Edition)

Laure Kieacute;, Mariko Harada

ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



DOWNLOAD



READ ONLINE

#818122 in Books 2016-12-13Original language:SpanishPDF # 1 9.30 x .70 x 7.60l, .0 #File Name: 8416220670128 pages | File size: 39.Mb

Laure Kieacute;, Mariko Harada : La dieta de la longevidad / The Longevity Diet (Spanish Edition) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised La dieta de la longevidad / The Longevity Diet (Spanish Edition):

Un libro de recetas, menuacute;s y consejos cotidianos basados en el meacute;todo Okinawa, la dieta para vivir maacute;s y mejor. Okinawa es una pequentilde;a isla al sur de Japoacute;n cuyos habitantes son los seres humanos maacute;s longevos del planeta. Sus ancianos tienen las tasas maacute;s bajas del mundo en enfermedades ligadas al envejecimiento, como la hipertensioacute;n arterial, la osteoporosis, la diabetes o el caacute;ncer. iquest;Cuaacute;! es su secreto?El meacute;todo Okinawa propone una dieta sana y equilibrada, baja en caloriacute;as y rica en nutrientes protectores que, combinada con un actividad fiacute;sica regular, un entorno bajo en estreacute;s, una vida espiritual rica y un viacute;nculo social fuerte, puede aumentar nuestra esperanza de vida.Los menuacute;s y recetas de este

libro, basados en la tradicioacute;n japonesa, permiten poner en praacute;ctica el meacute;todo Okinawa con productos que podemos encontrar en nuestro paiaacute;s. Ademaacute;s integran matices de la gastronomiacute;a francesa, que aportan originalidad y creatividad a cada uno de los platos. ENGLISH DESCRIPTION The Longevity Diet: recipes and advice for living longer and better. The inhabitants of Okinawa, a small island in the south of Japan, are the longest-living humans on the planet. Their elderly population has the lowest rates in the world of illnesses linked to aging, such as high blood pressure, osteoporosis, diabetes, and cancer. What are their secrets? The Okinawa method proposes a healthy, balanced diet, low in calories and rich in protective nutrients, which, combined with regular physical activity, a lowstress environment, a rich spiritual life and strong social ties, can help increase our life expectancy.