

En kort guide til et langt liv



Forfatter:	Henning Kirk
Sprog:	Dansk
Kategori:	E-Bøger
Forlag:	Gyldendal
Udgivet:	28. marts 2017
ISBN:	9788702233322

[En kort guide til et langt liv.pdf](#)

[En kort guide til et langt liv.epub](#)

Det er langt hen ad vejen op til os selv om vi kommer til at leve længe og samtidig holder hjernen skarp og kroppen stærk. Det er nemlig ikke så meget vores gener der bestemmer hvor gamle vi bliver. Vores livsstil er meget vigtigere, og selv små ændringer i vores daglige rutiner og indgroede vaner kan få stor betydning for hvor mange gode år vi har tilbage at leve i. EN KORT GUIDE TIL ET LANGT LIV er en lettilgængelig øjenåbner, fyldt med praktiske, jordnære råd til at forlænge livet og bevare livskvaliteten. Læs bl.a. om hvorfor jonglering gør underværker for hjernen, hvorfor franskundervisning forebygger demens, hvorfor en daglig morgengåtur gør mere godt for kroppen end alverdens raw food – og hvorfor et glas rødvin om dagen burde være en del af de officielle kostråd for alle der er fyldt 50. Henning Kirk (f. 1947) er aldringsforsker og har brugt det meste af sin karriere på at forske i hvad der sker med os når vi bliver ældre. Han er dr.med. og tidligere leder af Gerontologisk Institut. Han er forfatter til en lang række andre bøger om aldring, hjerne og sundhed.

Når jeg skriver til deg, er jeg redd du mister interessen. Bliv inspireret af Berlin guide. Vær aktiv ved Mekong-deltaet, oplev Saigon og Hanoi. Fra Camacha kan du tage ud til østkysten af Madeira og finde byen Garajau. Hvad handler det her om. Alt om rejsen til Berlin - bliv klar Turistinformation. Alkohol Der drikkes altid vin på sabbat.

Interesseret i vægttab. Fra et 180 m højt forbjerg kan du opleve en fantastisk udsigt til de ubeboede øer Ilhas. Bliv inspireret af Berlin guide. Her på denne side kan du læse om alt, hvad du behøver at vide inden for spillemaskiner. Velkommen til mit Univers Sundhed med stabilt blodsukker Jeg hedder Siff Holst (1956).

Etape 1 - Hirtshals - Lønstrup. Etape 1 - Hirtshals - Lønstrup. Velkommen til mit Univers Sundhed med stabilt blodsukker Jeg hedder Siff Holst (1956). 10/03/2015 · Jeg har noe man ikke blir frisk av.

Fra et 180 m højt forbjerg kan du opleve en fantastisk udsigt til de ubeboede øer Ilhas. Bliv inspireret af Berlin guide. Oplev Vietnam, historien og de mange minoritetsstammer.