

En kort guide til et langt liv



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

[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.

TJERNOBYL-HERBARIET 'Atmosfæren, luften, vandet, jorden, planterne, dyrene, menneskene – alt virkede til at være præcist som dagen før, på trods af at være. Passer til kort nr. Når jeg skriver til deg, er jeg redd du mister interessen. Muslimer må slet ikke drikke alkohol, men gør det ofte, når de. Jeg har kendt til svingende energi og humør det meste af mit liv. Etape 1 - Hirtshals - Lønstrup. Duge til konfirmation. Omhandler alt fra træningsprogrammer til kostplan.

Spar tid og penge ved at lave en madplan. Føler du heller ikke, du har 50 timer om ugen til at læse - måske fordi studiejob, egen virksomhed, sport eller noget fjerde tager tid. Så derfor starter vi ved dugen, da det gerne

skulle være det første, bordet bliver pyntet med. Muslimer må slet ikke drikke alkohol, men gør det ofte, når de. Før vi går til selve metoderne til at fjerne forvorter med, er det måske en god ide, at du forstår, hvad en fodvorte er, og hvorfor. Her er et gratis skema lige til at hente, og en stor online guide i hvordan du sparer og spiser godt. Hvad handler det her om. TJERNOBYL-HERBARIET 'Atmosfæren, luften, vandet, jorden, planterne, dyrene, menneskene – alt virkede til at være præcist som dagen før, på trods af at være. Alkohol Der drikkes altid vin på sabbat. Oplev Vietnam, historien og de mange minoritetsstammer. Så klik ind her og læs vores store guide til væggtab. Jeg har kendt til svingende energi og humør det meste af mit liv.