

Télécharger Livres Gratuit Coma Menos, Viva Mais - seu guia prático para restrição calórica com nutrição ótima (PDF | ePub | Mobi) Anca Ioviță DataBase Book



Durante meu terceiro ano na faculdade de medicina, me deparei com um artigo online sobre restrição calórica por meio da nutrição ótima. Eu li sobre uma intervenção alimentar aparentemente simples que prolongou a vida média e máxima de animais em laboratório, como levedura, moscas de frutas, vermes e ratos. Naquela época, eu não sabia que tais experimentos também já eram realizados em primatas não humanos.

Honestamente, acabei descartando isso como curiosidade. Uma intervenção que poderia ter algum efeito em organismos simples, como moscas de frutas, mas algo que nunca funcionaria em seres complexos como nós. Parecia bom demais para ser verdade.

O tempo passou e mostrou que estava errada. Dado um fascínio da infância com os limites da extensão da vida, estudei engenharia e medicina na tentativa de prolongar radicalmente a expectativa de vida humana. Após um curto período de pesquisa com próteses neurais em um laboratório alemão, percebi que implantar dispositivos artificiais no corpo

humano não era uma solução para longo prazo.

Voltei para casa, onde comecei minha residência médica em geriatria, a área da medicina especializada em doenças associadas à idade. Algo engraçado acabou acontecendo. Ler sobre as teorias do envelhecimento é uma coisa. Cuidar diariamente de pessoas com 3 ou 4 vezes a sua idade, é outra completamente diferente e eu comecei a ligar os pontos.

Eu notei que algumas pessoas envelheciam como vinho e outras envelheciam como vinagre. De acordo com seus corpos magros e históricos detalhados, parecia que a ingestão de calorias tinha algo a ver com isso. Foi assim que comecei a digitar as primeiras palavras deste livro.

Índice Analítico

Introdução

Princípios Básicos da Restrição Calórica com Nutrição Ótima O que Você NÃO Encontrará neste Livro Como Você Deve Usar este Livro?

Menos é Mais para os Roedores, mas e para os Humanos?

Indicações e Contraindicações da Restrição Calórica com Nutrição Ótima Exames Médicos de Monitoramento da Restrição Calórica com Nutrição Ótima

Como Você Escolhe Comida de Qualidade?

Onde Encontrar Alimentos de Qualidade Quando a Aparência Pode Enganar

Quais Opções Alimentares Fornecem a Maioria dos Nutrientes com o Mínimo de Calorias?

Bebidas A Fórmula de uma Batida O Prazer dos Legumes Sopa Básica As Maravilhas das Ovas Como

Preparar Peixes Sushi - A Perfeita Comida do Mar Cogumelos Comestíveis Patês, Pastas e Cremes

Produtos de Origem Animal e Miúdos Um Pequeno Guia para Ervas e Especiarias Culinárias O

Conforto dos Chás de Ervas Sobremesas Bolo Vegano Cru Restringindo Calorias ao Comer Fora

Como Transformar Ingredientes de Qualidade em Pratos Incríveis

Onde Você Pode Conseguir Receitas Nutritivas de Baixa Caloria? Utensílios de Cozinha

Restrição Calórica a Longo Prazo Os Altos e Baixos do Jejum Como Implementar a Restrição Calórica sendo um

Title : Coma Menos, Viva Mais - seu guia prático para restrição calórica com nutrição ótima

Author : Anca Ioviță

Catégorie : Forme et santé

Sortie : 4 nov. 2018

Éditeur : Babelcube Inc.

Pages : 118

Langue : Portugais

File Size : 284.81kB

[Télécharger Livres Gratuit Coma Menos, Viva Mais - seu guia prático para restrição calórica com nutrição ótima \(PDF | ePub | Mobi\) Anca Ioviță DataBase Book](#)

Télécharger Livres Gratuit Coma Menos, Viva Mais - seu guia prático para restrição calórica com nutrição ótima (PDF | ePub | Mobi) Anca Ioviță DataBase Book

[Télécharger Livres Gratuit Coma Menos, Viva Mais - seu guia prático para restrição calórica com nutrição ótima \(PDF | ePub | Mobi\) Anca Ioviță DataBase Book](#)

COMA MENOS, VIVA MAIS - SEU GUIA PRÁTICO PARA RESTRIÇÃO CALÓRICA COM NUTRIÇÃO ÓTIMA PDF - Are you looking for eBook Coma Menos, Viva Mais - seu guia prático para restrição calórica com nutrição ótima PDF? You will be glad to know that right now Coma Menos, Viva Mais - seu guia prático para restrição calórica com nutrição ótima PDF is available on our online library. With our online resources, you can find Coma Menos, Viva Mais - seu guia prático para restrição calórica com nutrição ótima or just about any type of ebooks, for any type of product.

Best of all, they are entirely free to find, use and download, so there is no cost or stress at all. Coma Menos, Viva Mais - seu guia prático para restrição calórica com nutrição ótima PDF may not make exciting reading, but Coma Menos, Viva Mais - seu guia prático para restrição calórica com nutrição ótima is packed with valuable instructions, information and warnings. We also have many ebooks and user guide is also related with Coma Menos, Viva Mais - seu guia prático para restrição calórica com nutrição ótima PDF and many other ebooks.

We have made it easy for you to find a PDF Ebooks without any digging. And by having access to our ebooks online or by storing it on your computer, you have convenient answers with Coma Menos, Viva Mais - seu guia prático para restrição calórica com nutrição ótima PDF. To get started finding Coma Menos, Viva Mais - seu guia prático para restrição calórica com nutrição ótima, you are right to find our website which has a comprehensive collection of manuals listed.

Our library is the biggest of these that have literally hundreds of thousands of different products represented. You will also see that there are specific sites catered to different product types or categories, brands or niches related with Applied Numerical Methods With Matlab Solution Manual 3rd Edition PDF. So depending on what exactly you are searching, you will be able to choose ebooks to suit your own needs.

Here is the access Download Page of COMA MENOS, VIVA MAIS - SEU GUIA PRÁTICO PARA RESTRIÇÃO CALÓRICA COM NUTRIÇÃO ÓTIMA PDF, click this link to download or read online:

[Télécharger Livres Gratuit Coma Menos, Viva Mais - seu guia prático para restrição calórica com nutrição ótima \(PDF | ePub | Mobi\) Anca Ioviță DataBase Book](#)

1000 livres les plus vendus [GRATUIT]