

The metabolic anti-ageing plan : how to stay younger longer

Cherniske, Stephen, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920577549&lokasi=lokal>

Abstrak

Stephen Cherniske yakin Anda dapat menambahkan empat puluh tahun atau lebih yang penuh semangat dan memuaskan dalam hidup Anda. Pilihan ada di tangan Anda! Dalam The Metabolic Anti-Ageing Plan, ahli biokimia ternama internasional Stephen Cherniske mengungkap terobosan medis yang memungkinkan kita semua untuk memperpanjang hidup kita - dan kualitas hidup kita. Anda dapat memulai hari ini untuk: Memperlambat proses penuaan; Meningkatkan kekuatan, stamina, dan kekebalan tubuh; Mengurangi lemak dan melawan penyakit kardiovaskular; Meningkatkan daya ingat dan memulihkan vitalitas; Mengikuti rencana metabolisme dekade demi dekade yang disesuaikan dengan berbagai kebutuhan pria dan wanita berusia 25 hingga 75 tahun ke atas. Buku yang jelas, mudah diakses, dan inspiratif ini dikemas dengan strategi dan riwayat kasus yang telah terbukti, sebagaimana didasarkan pada penelitian selama 30 tahun.