

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

КОД ДОЛГОЛЕТИЯ · КНИГА IV ИЗ СЕМИ

Противовоспаление и метаболический сброс



*Погасить огонь. Сдвинуть застрявший
вес.*

BOOK

IV

Анна Вееген, врач · Сергей Щербина

SYAN.online

ЧТО ВНУТРИ

- Почему вес стоит — и еда, что его сдвигает
- 30 дней блюд, снижающих NF-κB и инсулин
- Рецепты с резистентным крахмалом и для кишечника
- Ритм сброса на двоих
- Что измерять, чтобы видеть результат

«Огонь» за упрямым весом и усталостью — это хроническое воспаление и высокий инсулин. Тридцать дней кухни, что успокаивает сигнал и снова открывает дверь к сжиганию жира — еда прежде всего, без крайностей.

Читать книгу полностью →