

УРИВОК ДЛЯ ОЗНАЙОМЛЕННЯ

КОД ДОВГОЛІТТЯ · КНИГА IV ІЗ СЕМИ

Протизапалення і метаболічний ресет



*Згасити вогонь. Зрушити застряглу
вагу.*

BOOK

IV

Анна Вееген, лікар · Сергій Щербина

SYAN.online

ЩО ВСЕРЕДИНИ

- Чому вага стоїть — і їжа, що її зрушує
- 30 днів страв, що знижують NF-κB та інсулін
- Рецепти з резистентним крохмалем і для кишківника
- Ритм ресету на двох
- Що вимірювати, щоб бачити результат

«Вогонь» за впертою вагою і втомою — це хронічне запалення і високий інсулін. Тридцять днів кухні, що заспокоює сигнал і знову відкриває двері до спалювання жиру — їжа передусім, без крайнощів.

Читати книгу повністю →