

Buchtipps & Rezensionen

Autor: Astrid Casatta

Datum: 14.07.2023

Titel: Iss dich jung - Wissenschaftlich erprobte Ernährung für ein gesundes und langes Leben - Die Longevità-Diät

Der Langlebigkeitsforscher und Prof. Dr. Valter Longo verrät im Buch „**Iss dich jung - Wissenschaftlich erprobte Ernährung für ein gesundes und langes Leben - Die Longevità-Diät**“ dessen Entdeckungen zu Genetik, Ernährung und wie man mit der richtigen Ernährung ein gesundes langes Leben erreicht.

Ergänzt wird Longos Ernährungskonzept durch die außergewöhnliche Wirkung der sogenannten Scheinfasten-Diät, die die Risiken und Schwierigkeiten des klassischen Fastens vermeidet und an ein aktives Leben anpasst. So bleibt man gesund und schlank bis ins hohe Alter!

Das im Buch vorgestellte Konzept, bzw. die Ernährungsvariante, ist eine brauchbare Alternative für die gängigen Diäten. Es beinhaltet fast die gesamte Mittelmeerküche bis auf Fleisch. Außerdem erläutert er die positiven Effekte von Fastenphasen. Es ist leicht zu lesen und bietet klare nachvollziehbare Handlungsempfehlungen, die sehr gut umsetzbar sind.

Die Longevità-Diät nutzt die heilende Wirkung der Nahrung und revolutioniert das Verhältnis zum Essen.

Das Buch „Iss dich jung - Wissenschaftlich erprobte Ernährung für ein gesundes und langes Leben - Die Longevità-Diät“ ist im Goldmann Verlag erschienen und für 10,00 Euro im Handel erhältlich.