

1. Record Nr.	UNINA9910151808503321
Autore	Kie Laure
Titolo	La dieta de la longevidad
Pubbl/distr/stampa	Penguin Random House Grupo Editorial España
ISBN	84-16449-72-4
Descrizione fisica	1 online resource (128 p.)
Soggetti	Longevity Cooking, Japanese
Lingua di pubblicazione	Inglese
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Sommario/riassunto	Un libro de recetas, menus y consejos cotidianos basados en el metodo Okinawa, la dieta para vivir mas y mejor. Okinawa es una pequena isla al sur de Japon cuyos habitantes son los seres humanos mas longevos del planeta. Sus ancianos tienen las tasas mas bajas del mundo en enfermedades ligadas al envejecimiento, como la hipertension arterial, la osteoporosis, la diabetes o el cancer. ¿Cual es su secreto? El metodo Okinawa propone una dieta sana y equilibrada, baja en calorías y rica en nutrientes protectores que, combinada con un actividad fisica regular, un entorno bajo en estres, una vida espiritual rica y un vinculo social fuerte, puede aumentar nuestra esperanza de vida. Los menus y recetas de este libro, basados en la tradicion japonesa, permiten poner en practica el metodo Okinawa con productos que podemos encontrar en nuestro pais. Además integran matices de la gastronomia francesa, que aportan originalidad y creatividad a cada uno de los platos. ENGLISH DESCRIPTION The Longevity Diet: recipes and advice for living longer and better. The inhabitants of Okinawa, a small island in the south of Japan, are the longest-living humans on the planet. Their elderly population has the lowest rates in the world of illnesses linked to aging, such as high blood pressure, osteoporosis, diabetes, and cancer. What are their secrets? The Okinawa method proposes a healthy, balanced diet, low in calories and rich in protective nutrients, which, combined with regular physical activity, a low stress environment, a rich

spiritual life and strong social ties, can help increase our life expectancy.
