

1. Record Nr.	UNINA9910466905303321
Autore	Georget-Tessier Dominique
Titolo	Vivre centenaire et bien portant // Dr. Dominique Georget-Tessier
Pubbl/distr/stampa	Bats, [France] : , : Editions d'Utovie, , 2016 ©2016
ISBN	2-86819-407-9
Descrizione fisica	1 online resource (56 p.)
Collana	L'essentiel : l'encyclopedie d'Utovie ; ; 90
Disciplina	612.68
Soggetti	Longevity Centenarians - Health and hygiene Nutrition Electronic books.
Lingua di pubblicazione	Francese
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Note generali	Description based upon print version of record.
Nota di bibliografia	Includes bibliographical references.
Nota di contenuto	Couverture; Page de titre; Avant-propos; Introduction; A. Importance du grand vieillissement dans toutes les societes industrielles; B. Dans le meme temps, on constate un deni du vieillissement; Chapitre I. Les theories du vieillissement; A. La theorie genetique; B. L'epigenetique; C. La theorie des radicaux libres; D. Theorie de la glycation; E. Les theories neuro endocriniennes; F. Theorie immunologique; G. L'inflammation chronique; H. Le stress; Chapitre II. Longevite reussie; Les centenaires d'Okinawa; Chapitre III. Prevention du vieillissement - Mode de vie anti-age A. Sur le plan alimentaire : manger mieux pour vivre mieux1. Restriction calorique : l'obesite est facteur de vieillissement accelere; 2. Les sucres; 3. Les fibres; 4. Manger peu sale : importance d'un bon equilibre du rapport sodium potassium; 5. Importance d'une bonne hydratation; 6. Equilibre acide-base; 7. Les lipides; 8. Les proteines; 9. Les defenses anti radicalaires, antioxydantes : le vegetal; 10. Les vitamines, oligo-elements et mineraux : le magnesium, la vitamine D; B. Impact du vieillissement sur le microbiote intestinal; C. Que conseiller au total ? D. La iatrogenie : l'alcoolisme, les toxiques, importance d'un bon fonctionnement du foie.E. L'exercice physique; F. Aspects

psychologiques; Chapitre IV. La sexualite; Chapitre V. Prevention selon les organes; A. L'os; 1. Arthrose; 2. L'osteoporose; B. Declin cognitif; 1. Maintien d'une activite physique soutenue; 2. Apprentissage; 3. Gestion de l'anxiete; Conclusion; Bibliographie; Annexe 1. Chapitre 1 du « Huangdi Neijing Suwen »; Annexe 2. Micronutrition; Annexe 3. Une recette « longevite »; Chez le meme editeur en numerique; Copyright

2. Record Nr.	UNISA996352543303316
Titolo	Journal of third world studies
Pubbl/distr/stampa	[Americus, Ga.] : , : Association of Third World Studies, , [1984]-©2016
ISSN	2692-1618
Descrizione fisica	1 online resource
Disciplina	909
Soggetti	Developing Countries Developing Countries - relations Economic history International relations Zeitschrift Entwicklung Entwicklungspolitik Entwicklungsländer Periodical periodicals. Periodicals. Périodiques. Developing countries Periodicals United States Relations Developing countries Periodicals Developing countries Relations United States Periodicals Developing countries Economic conditions Periodicals United States Pays en voie de développement Périodiques États-Unis Relations Pays en voie de développement Périodiques Pays en voie de développement Relations États-Unis Périodiques Pays en voie de développement Conditions économiques Périodiques Developing countries Entwicklungsländer

Lingua di pubblicazione	Inglese
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Periodico
Sommario/riassunto	Consists of abstracts of selected papers from various conferences dealing with the third world and its problems.