

Pflanzenkost von Longos: So bleiben Sie gesund und leben länger!

Erfahren Sie, welche Ernährungsgeheimnisse Langlebigkeit fördern und was über 100-Jährige täglich essen für ein gesundes Leben.

Es ist keine Adresse oder kein Ort des Vorfalls im bereitgestellten Text enthalten. - Ernährungsexperten

empfehlen eine neue pflanzliche Ernährung, um das Leben zu verlängern! Die Longos-Diät setzt auf reichlich Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst, während eine moderate Eiweißzufuhr von 0,7 bis 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag ausreichend ist. Besonders für Menschen über 65 sollte die Eiweißaufnahme, etwa aus Eiern, Milch oder Käse, erhöht werden. Aber Vorsicht: Zu wenig oder zu viel Protein kann schädlich sein!

Verbraucher sollten zudem gesättigte Fette und Zucker meiden und ihren Fokus auf komplexe Kohlenhydrate wie Vollkornprodukte legen. Eine Essensgestaltung, die an die kulturellen Wurzeln angepasst ist, wird ebenfalls empfohlen. Ein innovativer Ratschlag: reduzieren Sie Ihre Mahlzeiten auf zwei pro Tag, idealerweise innerhalb von 10 Stunden! Und nicht zu vergessen: Die Durchführung einer Scheinfasten-Diät mehrmals jährlich könnte beeindruckende Langlebkeitsvorteile bieten. Ein gesunder Lebensstil kann zudem die epigenetische Uhr beeinflussen und Ihr biologisches Alter positiv verändern. Mehr Informationen und Tipps finden Sie **hier**.

Details	
Ort	Es ist keine Adresse oder kein Ort des Vorfalls im bereitgestellten Text enthalten.

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de