



جوان بمانید!!

در مورد شگفتی انگیز برای جوان ماندن

مؤلف: بهنام وفايي

چگونه سلامت غلي و باارزسي دستيابيد

اساسيات مواد پروتئيني براي جوان ماندن
ارطال مسكوليت انگيز در جوان ماندن
اساسيات بستر جواني

اصول اساسي در تهیه غذاها برای جوان ماندن
غذاهای معجزه گر برای جوان ماندن
... و معرفی جدول و لیستهای متنوع غذایی

به نام خدا

نویسنده : الهام وفایی

جوان بمانید

کتاب دارای ۱۲۰ صفحه و ۸ فصل می باشد

هیچکس دوست ندارد پیر شود البته پیر شدن در تمام موجودات روی زمین یک روند طبیعی است البته چه طور پیر شدن خیلی مهم است البته پیر شدن شناسنامه با پیر شدن جسمی خیلی فرق می کند.

در این کتاب نویسنده سعی کرده تا جایی که می تواند

درباره خوراکیهای که باعث جوان ماندن و فرسوده نشدن اعضاء بدن می شود توضیحاتی بدهد

پیری نتیجه سستی و شکنندگی استخوانهاست که از کمبود غذایی حاصل می شود نه از سالخوردگی

اجتناب ناپذیر نیست که استخوانها با پیشرفت سن و سال سست و شکننده می شود

این قسمتی از علت نقص املاح معدنی در بدن به طور مزمن است که به اشتباه بسیاری آن را از عوارض پیری می دانند

برای خورون غذاهای طبیعی، فراست و هوشیاری داشته باشید همان طور که خیر خواهی و حسن نیت شرط لازم است