

TIPS & TRICKS

til et godt & langt liv

Syv sunde
opskrifter



Mads Bo &
Anette Harbech Olesen

Mads Bo & Anette Harbech Olesen

TIPS & TRICKS

til et godt & langt liv

Tips & tricks – til et godt og langt liv

Mads Bo, Highonlife.dk
Anette Harbech Olesen, Madforlivet.com

Indhold

Velkommen · 7
Forkæl mikroberne med deres livretter hver dag · 8
600 gram grønsager – sådan! · 10
Anette og Mads' Tips og tricks til lette og grønne måltider · 13
Fordelene ved at blende og presse dine grønsager · 14
Den bedste blender · 18

Opskrifter

Smoothie skriggrøn persille · 23
Rød og cremet smoothie · 24
Kålsalat med granatæblekerner · 27
Den allerbedste basisdressing · 28
Kartoffelsuppe med grønt · 31
Sort og sund bønnesuppe · 32
Bonusopskrift – Mads' Nødde Nutella · 35

7 veje til et langt liv – få det bedste ud af dine gener · 36

På gensyn på High on Life og Madforlivet · 38



Velkommen

De fleste af os har et ønske om at kunne opleve en god alderdom i sundhed, raskhed og glæde. Det har Anette netop skrevet en bog om med titlen **7 veje til et langt liv – få det bedste ud af dine gener**. Det er denne bogs mange gode budskaber, vi her supplerer med nogle af vores bedste praktiske tips, tricks og et par ekstra sunde opskrifter.

Vejene til et langt og godt liv kan måske forekomme uoverskuelige, men det er faktisk hverken besværligt eller fanatisk at indføre en række små, sundhedsfremmende tiltag hver dag.

Et af omdrejningspunkterne i relation til et langt og godt liv er et sundt tarmmikrobiom. Tarmmikrobiomet er betegnelsen for de cirka to kilo mikrober, vi har boende i vores tarme. Sammensætningen, kvaliteten og variationen af mi-

kroberne er helt afgørende for kroppens sundhedstilstand. Derfor er netop dette vigtige område vores primære udgangspunkt.

Her kan du blandt andet læse mere om, hvilke råvarer, både vi og tarmmikroberne er mest begejstrede for, og hvorfor og hvordan du let kan kreere lækre og velsmagende måltider med dem. Ved at benytte dig af Aldersknapperne i Anettes bog **7 veje til et langt liv – få det bedste ud af dine gener** og supplere med rådene i denne lille e-bog, kan du målrettet sætte ind på sundhedskontoen og dermed få det bedste ud af dine gener.

Du vil her i bogen finde vores sundheds-passionerede tips, tricks og opskrifter som for eksempel juicer, smoothies, supper, salater og gode dressinger.

Mads Bo & Anette

Forkæl mikroberne med deres livretter hver dag

Tarmens bakterier og øvrige mikrober er altafgørende for, at vi har et sundt helbred. Vores tarmmikrobiom interagerer med resten af kroppen og har stor indflydelse på både vores hormon-, nerve- og immunsystem.

Der er derfor al mulig grund til at forkæle tarmens betydningsfulde beboere, der i døgndrift arbejder for at beskytte os mod sygdomme og fremme vores sundhed. De trives allerbedst på basis af gode, uforarbejdede råvarer som økologiske grønsager, bær, bælgfrugter, frø og sundt fedt. Især grove grønsager som for eksempel kål hører til blandt tarmbakteriernes livretter, men stort set alle årstidens skønne grønsager vil blive taget godt imod. Også fermenterede grønsager er velkomne.

Når du forkæler dine tarme med uraffinerede, uforarbejdede råvarer, belønner de dig med at danne tarmhormoner, som ikke alene kan beskytte dig mod sygdomme, men som også kan fjerne overskydende sukker hurtigere og

bedre fra dit blod. Med andre ord øger en grønsagsrig mad også din insulinfølsomhed, modsat for eksempel raffinerede kulhydrater som hvidt brød og pasta, sodavand og sukker, som ofte kan optræde som noget af det, der belaster din insulinfølsomhed mest. Årstidens økologiske grønsager er de absolut sundeste kulhydrater, du kan spise.

Tarmmikrobiomet er individuelt og forskelligt fra menneske til menneske. Derfor findes der heller ikke en »one cure fits all« standard facitliste. Alligevel gælder reglen om 600 g grønsager om dagen for langt de fleste mennesker, og denne indsats resulterer som regel i et varieret og sundt tarmmikrobiom, der kan hjælpe og beskytte dig. Derfor giver det indlysende fordele at storforkæle sine tarme med masser af tarmvenlige grønsager, frugter, bær og bælgfrugter. Spis dem dampede, bagte, svitsede, blendede eller fermenterede, lige som du bedst kan lide dem.



600 gram grønsager – sådan!

Her finder du inspiration til at tænke mange grønsager og lidt mindre frugt ind i dine måltider fra morgen til aften. Gerne i forholdet 500 gram grønsager og 100 gram frugt eller bær. Ved at sprede de grønne sager ud over hele dagen, bliver det nemlig meget nemmere at nå de anbefalede 600 gram. Her får du vores bedste råd til at integrere mere grønt i dagens måltider:

Morgenmad

Er du til en let morgenmad, så er grønsager geniale i en smoothie, og du sikrer både fibre til tarmbakterierne og et hurtigt og effektivt optag af vitaminer og mineraler. Husk at både frugt, bær og grønsager selvfølgelig også kan bruges som drys på en velsyrnet yoghurt som for eksempel Acido. Prøv eventuelt opskriften her på grøn yoghurt **HER**. Du finder også opskrifter på både grøn og rød smoothie her i bogen. Morgenmaden kan også være en omelet, som du kan pifte op med spinat, peberfrugt, forårsløg eller broccoli – det er kun fantasien, der sætter grænser.

Frokost

Anvend grønt pålæg på rugbrødsmadderne i form af hummus, kartofler, tomater, ærte- eller broccolipure. Pynt med krydderurter eller lav en lækker, mættende salat med kål, bagte rodfrugter og granatæblekerner. Suppler med laks, ørred eller en rest grønne frikadeller fra aftensmaden. Find opskriften **HER**

Aften

Lige nu er det sæson for dejlige supper, og de er heldigvis nemme at lave. Blend rodfrugter, kartofler, græskar og kål og vær ikke nærig med krydderierne. Det er både nem og sund aftensmad. Brug også gerne masser af grønsager i dine kødretter.

Det gør ikke bare retten sundere, det får den også til at strække længere. Du kan vælge grønsager med masser af smag – eller du kan vælge de mere »diskrete« grønsager, hvis du har meget grøntsagsskeptiske familiemedlemmer. Grønsager kan også anvendes i stedet for ris og pasta. Squash kan gøre det ud for pasta – brug en kartoffelskræller eller en såkaldt »spiralizer,« der er skabt til formålet. I stedet for ris kan du blende et blomkål og vende det hurtigt på panden med en smule krydderurter. Du kan selvfølgelig også vælge at gå helt grønt med lækre salater, linser eller bønner. Der er masser af inspiration at hente i min bog **7 veje til et langt liv – få det bedste ud af dine gener.**

Ulvetimen

Har du mindre børn, der er sultne sidst på eftermiddagen, så tag ulvetimen i opløbet med et fad med frugt, grønt og mandler. Chancen for at fadet bliver tømt

er meget større, hvis du serverer de sunde sager inden den egentlige aftensmad. Naturen er jo heldigvis ikke nærig med farverne, så det er en let sag at få det til at se indbydende ud. Hent inspiration **HER**





Opskriften
finder du i bogen
7 veje til et
langt liv.

Anette og Mads' Tips og tricks til lette og grønne måltider

- 1** Tyvstart dagen med 350 gram grønsager i form af en grønsagsrig juice eller smoothie. Ved at presse eller blende dine grønsager øger du optageligheden af vitaminer og mineraler. Ved at blende, bevarer du også de gavnlige fibre. Foretrækker du at juice, kan du anvende fibre fra pulpen i boller, kiks, kødsauce eller grønne frikadeller.
- 2** Forbered dobbeltportion af aftensmaden, så du har let frokost eller aftensmad til dagen efter. Det betyder, at du letter dig selv i forhold til grønsagstilberedningen.
- 3** Forbered ekstra snackgrønsager til at tage med dig på arbejde eller køreture, når du i forvejen rengør grønsagerne til aftensmaden.
- 4** Har du en travl dag og kommer sent hjem, så tilbered en lun grønsagsuppe på ti minutter. Du finder et par gode opskrifter her i e-bogen.
- 5** Lav en madplan for ugen (Du kan finde inspirerende opskrifter [HER](#)) og køb alle råvarerne ind en gang om ugen, så du har dem i huset, når du kommer hjem. Det øger succesraten for flere grønsagsrige måltider.
- 6** Lav altid en stor portion salat, så du har til flere dage. Opbevar i en lufttæt beholder og vent med at tilføje dressing, til du skal bruge den. Så holder den sig fint 2-3 dage i køleskab.

Fordelene ved at blende og presse dine grønsager

Lad os se det i øjnene. De fleste danskere finder det udfordrende at indtage de 600 g frugter, bær og grønsager som anbefales fra officiel side. Og lige præcis her, finder vi nok den største grund til at starte blenderen. Smoothies hjælper os ganske simpelt med at hæve bundniveauet. Faktisk vil vi mene, at smoothies – sammen med juice er den mest direkte genvej til flere planter! Det er hurtigt, velsmagende og effektivt.

Det siges, at man er hvad man spiser, men i virkeligheden er man hvad man optager. For maden kan være nok så næringsfyldt, men det er langt fra sikkert, at du optager næringsstofferne optimalt.

Som Professor Lars Porskjær Christensen fra Syddansk universitet udtaler på videnskab.dk; »Mange af de vitaminer, vi får ned i maven, når vi tygger os igennem en hel gulerod for eksempel, ryger direkte gennem systemet, uden vi får glæde af dem. Kroppen har nemlig meget svært ved at optage de vitaminer, der findes i frugter og grøntsager, hvis vi spiser dem uforarbejdet. Det skyldes, at plantecellerne skal nedbrydes, før vi får adgang til vitaminerne. Men da det ofte er svært at nedbryde cellerne, ryger de

fleste vitaminer og andre indholdsstoffer uforarbejdet gennem tarmsystemet og kommer ud med afføringen.« siger Lars Porskjær Christensen. Blender og juicemaskine ødelægger altså cellevæggene, og så bliver vitaminerne tilgængelige og meget nemmere at optage, forklarer professoren. »Efter en tur i blenderen vil de mest fedtopløselige af vitaminerne faktisk blive optaget allerede i munden,« siger han. Ifølge Lars Porskjær Christensen forringer en tur i blenderen derfor ikke frugt og grøntsagers sundhedsværdi. »Tværtimod,« siger han.

På videnskab.dk bliver han også spurgt ind til, hvad der sker med frugters og grøntsagers øvrige sundhedsfremmende stoffer? Hvad gør blenderen for eksempel ved plantefibrene, og hvad sker der med mineraler som jern og calcium? Det har Lars Porskjær Christensen et bud på: Fibrene tager ikke skade af at komme en tur i blenderen. Mineraler er ligesom vitaminerne inde i plantecellerne, men de svømmer også rundt inde mellem cellerne. Når man blander frugt og grønt, hakker man strukturen i stykker, så mineralerne bliver mere tilgængelige.





Susanne Gjedsted Bügel er professor og forsker i klinisk og forebyggende ernæring på Institut for Idræt og Ernæring på Københavns Universitet. Og hun er enig. Hun fortæller, at når man blender eller presser frugt og grønt, kan fordøjelsen lettere optage de næringsstoffer, der sidder inde i frugtkødets cellevægge. Når man blender eller presser frugt og grønt, slår man cellevæggene i frugtkødet i stykker og får derved frigjort næ-

ringsstofferne fra cellerne. På den måde skal man ikke bruge så meget krudt på selv at findele og nedbryde maden i sine tarme. En undersøgelse viser, at jo mere man findeler guleroden, inden man spiser den, desto mere betacaroten kan kroppen optage, fortæller Susanne Gjedsted Bügel på sygeforsikring.dk.

Husk at du ikke er hvad du spiser, du er hvad du optager.

Et generelt råd er at vælge årstidens økologiske råvarer. De smager bedre, indeholder flere vitaminer og mineraler end de konventionelle, og sidst men ikke mindst, så undgår du unødige kemi.

Den bedste blender

En ting er sikkert. En god blender er et uvurderligt redskab i dit køkken, men det kan være både forvirrende og overvældende at vælge den helt rigtige. Og netop det at vælge den helt rigtige, kan meget vel være en af de vigtigste investeringer, du nogensinde foretager for dit helbred.

Da silkebløde smoothies, garanteret vil spille en større og større rolle for dig og din livsstil i fremtiden, er det helt essentielt at have noget funktionelt og solidt køkkengrej, som du nyder at bruge.

En god blender har en kraftig motor, og vigtigst af alt, en kraftig kobling mellem motor og kande, da det oftest er den, som går i stykker. Sørg for at købe en som med lethed knuser frossent spinat og pulverisere hårde ingredienser f.eks. ingefær. Som hovedregel får man, hvad man betaler for, og ønsker du Rolls Royce-modellen, som også står i vores køkkener, skal du gå efter en Vitamix.

High Performance

Vitamix ligger i den dyre ende, men er bestemt alle pengene værd. Den er overlegen i forhold til alle andre blendere og blender frisk rødbede, til en yoghurt-lignende konsistens på nul komma fem. Vitamix-blenderen er udstyret med en specialdesignet kniv og kande, som pul-

veriserer ingredienserne ned til cellulært niveau. Det betyder kort fortalt, at ingredienserne får en større overflade, hvilket betyder mere smag og et mere silkeblødt resultat, som optages langt bedre i kroppen. Du får således det maksimale udbytte af maden. Og nå ja, så sker alt dette på rekordtid. Vitamix er en super velkonstrueret maskine, som ganske enkelt er designet til at blive brugt rigtig meget. Vitamix er designet til at holde i 20 år og i Danmark ydes der 10 års garanti på produkterne. Så du kan se det som en slags elektronisk bæredygtighed!

Brug Vitamix til det hele

Vi bruger selvfølgelig Vitamixen til at blende hundredvis og atter hundredvis af silkebløde mundvands-løbende smoothies. Men vi bruger den også til at lave lækker sorbetis, rødbedebøffer, mel, dej, nutella, hummus og plantemælk. Vi bruger den sågar til at hakke løg, kål og gulerødder med. Den blender med andre ord alt. Selv ekstremt hårde nødder, frø og kerner bliver pulveriseret på blot få sekunder. Og faktisk er motoren så kraftig, at du snildt kan bruge den til at lave sunde og lækre supper på. Ja, supper! Og altså ikke forstået på den måde, at du først skal skamkoge dine ingredienser for så at give indholdet en hurtig

blendertur. Nej, du kommer simpelthen blot dine rå grøntsager, løg og øvrige ingredienser i blenderen, tilsæt derefter bouillon og en halv liter koldt vand. Blenderen indstilles på suppeprogram eller højeste hastighed, stopper automatisk igen efter 5,45 minutter og voilà, så har du en rygende varm suppe. Det er

smart! Fastfood når det er allerhurtigst! Jeg kan knapt nå at dække bordet, før aftensmaden er klar.

Vitamix er uden tvivl en rigtig god og stabil ven i køkkenet og vi anbefaler den til alle, vi møder på vores vej. Du kan læse mere om de stærke vitamix modeller **HER**





Opskrifter

Her finder du syv delikate
og sunde opskrifter, der alle
er lette at tilberede.



Smoothie skriggrøn persille

Ingredienser

- 1 stor håndfuld persille
- 1 gul peber
- 1 avocado
- ½ lime uden skræl og kerner
- 6 cm gurkemeje
- 3 dl plantemælk eller vand

Inflammationshæmmende, kolesterolsænkende, bakteriehæmmende og blodtryksænkende er bare nogle af de ord, der er til rådighed for at beskrive denne vibrende grønne drik. Det aktive stof i gurkemeje hedder curcumin og er en stærk antioxidant, der bl.a. er kendt for at gå i infight med nogle af de stoffer, som gør sygdom mulig. Det betyder med andre ord, at overlevelschancerne for kræft og en række livsstilssygdomme daler i takt med indtagelsen af gurkemeje. Blander vi den med persille, lime og gul peberfrugt, ender vi op med en ubeskrivelig frisk, sød og parfumeret rund smag. Nyd den friske farve, effekten og ikke mindst smagen.

Så nemt er det

Blend alle ingredienser på en blender og tilføj mere væske, hvis du ønsker en mere flydende konsistens.

Rød og cremet smoothie

Ingredienser til 2 personer

100 g blåbær, brombær,
jordbær, hindbær eller
andre røde bær
1 rødbede, rå eller bagt
1 gulerod, rå eller bagt
10 mandler
1 banan
1-2 dl mandelmælk eller vand

Skøn og velsmagende rød smoothie, fyldt med fibre og sunde næringsstoffer. Smoothien er super sund, og du kan vælge at anvende grønsagerne rå eller bagte/dampede. Ved at bage eller dampe rødbeden og guleroden, så får du en mere cremet smoothie, end hvis du anvender dem rå. Det er op til dine præferencer.

Så nemt er det

Blend alle ingredienser grundigt. Du kan tilsætte lidt vand til at justere konsistensen med. Serveres i et glas, eventuelt med et par isterninger.

OBS! Rødbeder indholder naturligt nitrat og andre mineraler og sporstoffer og rødbedesaft kan have en overordentlig positiv indvirkning på dine indre balancer, herunder dit blodtryk, viser forskning. Du kan læse mere [HER](#)





Kålssalat med granatæblekerner

Ingredienser til 4 personer som tilbehør

Salat

- 1 lille, rødt spidskål
- 6-7 stængler grønkål
- 1 lille fennikel (kan udelades)
- 2 æbler
- Saften af ½ øko citron
- 100 g ristede hasselnødder
- Granatæblekerner fra ½ granatæble

Dressing

- Vælg enten Den allerbedste basisdressing side 28 eller denne:
- 1 agurk
- 1 avocado
- Saft og reven skal af ½ øko citron
- 1 tsk dijon honningsennep
- 1 håndfuld persille
- Uraffineret flagesalt og friskkværnet peber

Fremgangsmåde

Rengør og snit spidskål og fennikel fint, eventuelt på Mandolinjern. Rengør og hak grønkålen fint. Rengør æblerne og skær dem i både, som du vender i citronsaft. Vend den fintsnittede kål med fennikel og æbler. Hak de ristede hasselnøddekerner og flæk granatæblet. Kom halvdelen i en plastpose, som du lægger på et spækbrædt. Brug bagsiden af din kokkekniv eller en kagerulle, til at hamre lidt på det halve granatæble, så du let og uden granatæblesaft over det hele, kan pille kernerne ud indeni posen. Blend dressingen, og vælg du denne, så får du en lækker cremet grøn dressing. Smag til med salt og peber og anret salaten på et fad eller en tallerken med dressing, ristede, hakkede hasselnødder og granatæblekerner over.

Den allerbedste basisdressing

Ingredienser

2 dl ekstra jomfruolivenolie
1 dl balsamicoeddike,
hindbæreddike eller
estragoneddike efter smag
og behag
Saften fra ½ citron
1 tsk. honning
Friske krydderurter som
timian, basilikum eller
rosmarin efter smag
Uraffineret flagesalt og
friskkværnet peber

Velsmagende og enkel dressing, der er velegnet over salater og grønsager. Den er velsmagende og indeholder sunde fedtsyrer. Dressingen kan varieres afhængig af sæson og valg af råvarer og kan fint opbevares i en flaske på køl.

Fremgangsmåde

Pisk ingredienserne sammen, og dressingen er klar til brug. Mange salater vinder ved at få lov at stå et kvarters tid, efter at dressingen er vendt i, før de serveres.



Kartoffelsuppe med grønt

Ingredienser til fire personer

800 g skrællede kartofler, skåret i mindre tern
1 rødløg
1-2 fed hvidløg
6 dl Bone broth eller grønsagsbouillon
Uraffineret flagesalt
Friskkværnet peber
1 dl fløde eller havrefløde (kan udelades)
1 bundt persille
Saften fra ½ citron

Pynt

hakkede hassel- eller pistacienødder samt finthakket persille

Delikat og enkel kartoffelsuppe, der smager godt og er sund, let og billig at tilberede. Når du skræller og koger kartoflerne og stiller dem på køl i en fire-fem timer, så omdannes stivelsen i kartoflen til resistent stivelse, der ikke belaster blodukkerbalancen i samme grad som nykogte kartofler. Resistent stivelse er også optimal næring for tarmmikrobiomet.

Fremgangsmåde

Skræl og kog kartoflerne, skær dem i tern og stil dem på køl i fire-fem timer. Pil rødløg og hvidløg, skær dem i mindre stykker og blend dem med kartofler, Bone broth eller grønsagsbouillon. Juster suppens konsistens med fløde eller vand og smag den til med friskkværnet peber og salt (vær opmærksom på, at mange former for grønsagsbouillon er salte). Tilsæt friskpresset citronsaft og anret suppen smukt og server den med det tilbehør, som du foretrækker eller har ved hånden.

Vær opmærksom på, at vælger du at blende suppen med halvdelen af persillen, så tilføjer det en dejlig smag, men suppen bliver mere grøn.

Hakkede pistacienødder, hasselnødder, reven citronskal, frisk persille eller timian og spiselige blomster kan tilføje smag og pynt til suppen før servering.

Skal der være fest, så kan du også vælge at servere suppen med skiver af let ristet Iberico skinke.

Sort og sund bønnesuppe

Ingredienser

225 g sorte bønner, kogte
400 g tomater
½ squash
½ alm rød chili
1 tsk. knust spidskommen
1,5 tsk bouillon (gerne af
mærket Herbamare)
1 tsk. citronsaft
Smages til med salt og sort
peber
4 dl vand

Når det handler om et langt og sundt liv, har farve meget at skulle have sagt. Det er især de mørke fødevarer som fx vilde blåbær, kaffe, mørk chokolade og selvfølgelig også sorte bønner, der har et meget højt indhold af antioxidanter og flittigt bliver brugt i nogle af de lande, hvor de lever allerlængst. Udover at være velsmagende, er denne suppe særlig rig på protein, kostfibre og resistent stivelse. Den har ligeledes et højt indhold af folat, K-vitamin og kalium, magnesium, fosfor, jern, zink og selen. Suppen sikrer dig en god mæthedsfølelse, et stabilt blodsukker og holder dig kørende i laaaang tid.

Så nemt er det

Kom alle ingredienserne i blenderen. Indstil maskinen på suppeprogrammet, eller start på laveste niveau og øg til højeste hastighed i ca. 5,45 minut. Jo længere blendertid, jo varmere en suppe vil du få. Serveres med fx stegte svampe, avocado, limesaft og koriander på toppen





Bonusopskrift Mads' Nødde Nutella

Ingredienser

100 gram hasselnødder
150 g cashewnødder
2 spsk. kakaopulver
1 spsk. honning
1 dl kokosolie
1 dl vand
Lidt salt

Når du vil forkæles på en hyggelig søndag morgen med familien, så er der ikke meget, der slår en hjemmelavet nutella. Og skal vi være helt ærlige, så ender denne version også ofte på spisebordet, på en helt normal hverdag. Det gør den bl.a. fordi denne potente chokoladesmør er helt uden e-numre og tilsat sukker. Og trods det smager den ubeskrivelig godt. Prøv det på en lun bolle og du vil forstå, hvad jeg mener.

Fremgangsmåde

Rist hasselnødderne på en pande uden fedtstof. Alternativt kan du komme dem på en bageplade og give dem 30 min. i ovnen ved 150 grader. Lad dem køle en smule ned og kom dem, sammen med de øvrige ingredienserne, i blenderen.

Blend med en hastighed på 6-7 stykker og brug evt. tamperen til at presse massen ned mod kniven. Jo længere tid du blender, jo finere en struktur vil du opnå. Optimalt når du til det stadie, hvor kniven selv trækker massen ned, og tamperen derfor bliver unødig.

Obs! Bør opbevares på køl

7 veje til et langt liv – få det bedste ud af dine gener

Drømmer du om et sundt, lykkeligt og langt liv? Anette Harbech Olesens nye bog, **7 veje til et langt liv – få det bedste ud af dine gener**, giver dig banebrydende ny viden om, hvordan du selv – til en vis grad – kan påvirke sundheden, raskheden og livslængden – samt værktøjerne til at gøre det.

Anettes nye livsbekræftende bog sætter, som titlen antyder, fokus på et sundt, godt og langt liv, og ikke mindst på, hvad vi selv kan gøre for at opnå dette. I bogen får du både velresearchet ekspertviden skrevet i et letforståeligt sprog, og personlige, spændende og hyggelige beretninger fra mennesker, der hver især har fundet vejen til det lange og gode liv. Videnskab og erfaringer hånd i hånd.

Og så får du selvfølgelig masser af nye, lækre og velsmagende opskrifter, som tager udgangspunkt i verdens sundeste køkken, middelhavskøkkenet. Flere af opskrifterne har forfatteren fået af lokale kvinder under sine mange rejser.

I bogen introduceres du for syv aldersknapper, der bygger på en ny forskningsgren, der kaldes epigenetikken.

Den sætter fokus på den del af vores arvemasse, som vi selv kan påvirke. For vores gener alene bestemmer ikke i så høj grad, som vi hidtil har troet. Vi bærer alle dispositioner for en række sygdomme i vores gener, men med vores livsstil, vores valg af mad, motionsvaner, søvn og sociale liv, kan vi selv påvirke, om disse dispositioner kommer til udtryk eller ej.

Du kan blandt andet læse, hvordan du holder arvelige, potentielle sygdomsgener i ave, dæmper den inflammation, som øger risikoen for en lang række sygdomme, stabiliserer dit blodsukker, passer på dine celler og de vigtige tarmbakterier, får mere energi i hverdagen og ikke mindst forlænger antallet af leveår. Så vil du gerne holde dig rask og rørig langt op i årene så er denne bog optimal. Det bedste af det hele er, at det aldrig er for sent at gå i gang. Vores krop og indre biokemi er modtagelig for gavnlige livsstilsændringer hele livet igennem.

»7 veje til et langt liv – få det bedste ud af dine gener« kan købes **HER**

Køb hos Saxo **HER**

Køb hos Highonlife **HER**



På gensyn på

high on  life

og

MAD *for* LIVET