



Cara Makan Sehat ala Dr. Oz untuk Tampil Lebih Muda

Description

Memperlambat Penuaan dengan Diet yang Tepat

Dalam pertempuran melawan penuaan dini dan penyakit kronis, diet menjadi salah satu senjata penting. Namun, selain itu, Anda juga perlu menggabungkannya dengan manajemen stres, memiliki dukungan sosial yang kuat, menemukan tujuan dalam hidup, melakukan aktivitas fisik yang cukup, dan mengadopsi kebiasaan tidur yang baik. Pendekatan ini, bersama dengan “6 Normals + 2” yang diuraikan oleh Dr. Mike di LongevityPlaybook.com, dapat membantu Anda mendapatkan ActualAge yang lebih muda.

Diet Anti-Penuaan yang Efektif

Penelitian menunjukkan bahwa diet berbasis tanaman yang minim diproses dapat mengubah kesehatan Anda, begitu juga dengan menghilangkan makanan yang menyebabkan peradangan seperti gula tambahan dan daging merah dan olahan. Studi terbaru tentang diet MIND dan penuaan juga mendukung pedoman tersebut. Dengan menggunakan program yang mengevaluasi lebih dari 75 biomarker epigenetik, peneliti menemukan bahwa diet MIND secara signifikan melambatkan laju penuaan biologis tubuh dan menurunkan risiko demensia.

Pedoman Diet MIND

- 3 atau lebih porsi whole grains per hari
- 1 atau lebih porsi sayuran (selain sayuran berdaun hijau) per hari
- 6 atau lebih porsi sayuran berdaun hijau per minggu
- 5 atau lebih porsi kacang-kacangan per minggu
- 4 atau lebih hidangan kacang-kacangan per minggu

Usulan Diet Anti-Penuaan

Disarankan untuk menjalani lima hari berturut-turut dalam sebulan dengan diet rendah protein, 750 kalori, kemudian mengikuti diet MIND untuk sisa waktu. Untuk informasi lebih lanjut, Anda dapat membaca buku Dr. Mike, “The Great Age Reboot,” dan artikel “5 Supplements for Anti-Aging” di blog

iHerb.com.

Kesimpulan

Dengan memperhatikan diet yang tepat dan mengikuti pedoman yang disarankan, Anda dapat melambatkan penuaan biologis tubuh dan mengurangi risiko terkena demensia. Tetaplah konsisten dan teratur dalam menjaga pola makan sehat serta gaya hidup aktif untuk mencapai ActualAge yang lebih muda dan sehat.

Ringkasan

Diet anti-penuaan yang tepat dapat membantu memperlambat proses penuaan dan mencegah penyakit kronis. Menu makanan yang sehat, olahraga, manajemen stres, dan pola tidur yang baik adalah kunci untuk meraih tubuh yang lebih muda. Diet MIND, yang kaya akan biji-bijian, sayuran, dan nutrisi sehat lainnya, telah terbukti dapat memperlambat penuaan biologis dan mengurangi risiko demensia. Apa pendapatmu? Apakah kamu sudah mencoba diet anti-penuaan ini? Bagikan pengalaman dan pendapatmu di kolom komentar di bawah!

Sumber berita silahkan Cek di sini [Source link](#) . jangan lupa baca berita/artikel terkait melalui link di bawah. dan silahkan cek tools kehamilan terbaru dari homp.my.id yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)

default watermark