Perpustakaan Sekolah Tinggi Ilmu Kepolisian (STIK) >> Buku

Hidup sehat 100 tahun

Rudolf Schaffer

Deskripsi Lengkap: https://library.stik-ptik.ac.id/abstrakpdfdetail.jsp?id=8292&lokasi=lokal

---

Abstrak

Sekarang ini, sekitar 70.000 penduduk Amerika berusia 100 tahun atau lebih. Jumlah itu terus bertambah. Apa rahasia mengalahkan segala kemungkinan dan hidup selama seratus tahun.
Jawabannya bisa jadi akan mengagetkan anda. panjang umur tidak hanya ditentukan oleh kemujuran, gen, dan dokter, panjang umur lebih banyak berkaitan dengan pilihan gaya hidup yang anda buat, makanan yang anda makan (dan anda hindari), tindakan yang anda ambil untuk mencegah atau menangani penyakit, dan tindakan pencegahan yang harus anda ambil untuk menghindari kecelakaan atau terluka.