על הספר: הגיל האמיתי : מחקר חדשני שיעזור לך לסובב את מחוגי השעון לאחור

מחברים: מחבר/ת: לוין, מורגן, מחבר/ת: הדר, אסנת
סימן מדף: לוי
מספר מיון: 612.6
משפט אחריות: הגיל האמיתי : מחקר חדשני שיעזור לך לסובב את מחוגי השעון לאחור / מורגן לוין ; מאנגלית: אסנת הדר ; עורכת התרגום: גילי קנלבאום
מדיה: ספרים
סוג: ספר עיון
עמודים: 288 עמודים
גובה: 22 ס"מ
מוציאים לאור: מטר הוצאה לאור בע"מ מקום הוצאה: ישראל
שנת הוצאה: 2026
מס. המרכז לספריות וספרות: 26-0040
שפה: עברית
סדרה: מטר - חיים נכון
תאריך קטלוג: 28/04/2026
מילות מפתח: בריאות, דיאטה, הזדקנות (פיסיולוגיה), הרגלי אכילה, פעילות גופנית, תזונה, מנוחה, תוחלת חיים
הערות: כולל הערות ביבליוגרפיות (עמודים 273-288).

תקציר:

מה אם היתה דרך למדוד את הגיל הביולוגי שלנו? ומה אם היו אסטרטגיות להאט את תהליך ההזדקנות או אפילו לסובב את מחוגי השעון לאחור? ד"ר מורגן לוין, מחוקרות ההזדקנות המובילות בעולם, עונה על שאלות אלה בעבודה פורצת דרך מהמעבדה שלה באוניברסיטת ייל. לוין חושפת כאן לראשונה את השיטה שפיתחה למדידת הגיל הביולוגי – הגיל שבאמת קובע מתי יופיעו מחלות הלב, הסוכרת או הירידה בזיכרון. על בסיס מדע אפיגנטי עדכני (מדע העוסק בהשפעת הסביבה על הגנים שלנו), היא מראה איך כל אחד מאיתנו יכול לגלות בן כמה הגוף שלו באמת, ואיך אפשר להאט, ואפילו להסיג את מחוגי השעון לאחור. בספר תמצאו: תוכנית אישית לאכילה, פעילות גופנית ושינה המכוונת להארכת תוחלת הבריאות – השנים שבהן אנחנו חיים, לא רק הרבה, אלא גם בבריאות טובה. הסבר פשוט איך הגבלה קלורית וצום לסירוגין מפעילים מנגנוני תיקון פנימיים ומאִטים הזדקנות. בבחינת אכול מעט, חיה יותר. דרך לבחור מה עובד בשבילך – כי אנשים שונים מזדקנים בקצב שונה. כלים מעשיים למעקב אחר ההתקדמות, כדי לדעת שהגוף באמת נעשה צעיר יותר. זה לא עוד ספר "תזונה". זה מדריך מעשי שמחבר בין מדע מתקדם לחיים היומיומיים כדי שנישאר חזקים, חדים ובריאים יותר לאורך זמן. מורגן לוין היא חוקרת ראשית במעבדות אלטוס ומרצה בכירה באוניברסיטת ייל. המחקר שלה מתמקד במדעי ההזדקנות הביולוגית ובפיתוח "שעונים" אפיגנטיים למדידת גיל. כתיבתה מתפרסמת בכתבי עת מובילים, בין השאר ב-□□□□, □□□, □□□ □□□□□□□□, □□□□□□□□, □□□ □□□□□□□□ ובאתר □□□□□□□□. "מסע מרתק במדע ההזדקנות, עם מידע על מה אנחנו יכולים לעשות כדי להאט אותה!" – קארה פיצג'רלד, מחברת רב המכר □□□ □□□□□□□ --

Fonts made from Web Fonts is licensed by CC BY 4.0

מהכריכה האחורית.

Fonts made from Web Fonts is licensed by CC BY 4.0