

Så kan fysisk träning bromsa åldrandets effekter

Undvik stress, ät nyttigt, träna regelbundet, drick måttligt och sov bra. Det är några av de goda hälsoråden alla känner till. Men hur påverkar de åldrandets biologi? Här är kända effekter av fysisk träning.

AV JOHAN JARNESTAD OCH PER SNAPRUD

