

LE 3 CHIAVI DELLA LONGEVITÀ

Prezzo: Regular Price **37,90 €** Special Price
36,01 €



Codice	9791254912034
Tipologia	Libri
Data pubblicazione	11 nov 2024
Reparto	LIBRI
Autore	Spattini Massimo
Editore	Lswr

Descrizione

Il tema della longevità è ormai diventato un tema dominante a tutti i vari livelli, dal semplice aspetto commerciale alla più avanzata ricerca scientifica.

Come è ormai noto, le cause di un più o meno rapido invecchiamento sono da attribuirsi per circa il 20-30% a fattori genetici e per ben il 70-80% a fattori ambientali e stili di vita, come alimentazione, attività motoria, stress e abitudini voluttuarie.

Non solo: facendo delle ricerche sulle popolazioni più longeve, cioè quelle residenti nelle cosiddette Blue Zone, l'autore si è reso conto anche dell'importanza dell'aspetto psicologico e sociale. La vera caratteristica comune che riguarda queste popolazioni è di fatto il senso di comunità, di appartenenza, l'affetto dei propri cari e degli amici, che contribuiscono a dare ogni giorno la voglia di vivere serenamente e felicemente.

In questo libro l'autore condivide le sue conoscenze riguardanti la divulgazione di approcci nutrizionali e di stili di vita, ma anche di pratiche mediche avanzate e di utilizzo delle tecnologie più moderne che possano prolungare la vita in salute e in piena efficienza fisica. Infine, l'autore rivela le proprie personali strategie per ritardare l'invecchiamento e mantenere una Peak Performance anche col passare degli anni.

Rimaniamo a disposizione per qualsiasi ulteriore chiarimento allo 0461.232337 o 0461.980546 oppure via mail a : servizioclienti@libriprofessionali.it

www.LibriProfessionali.it è un sito di Scala snc Via Solteri, 74 38121 Trento (Tn) P.Iva 01534230220

