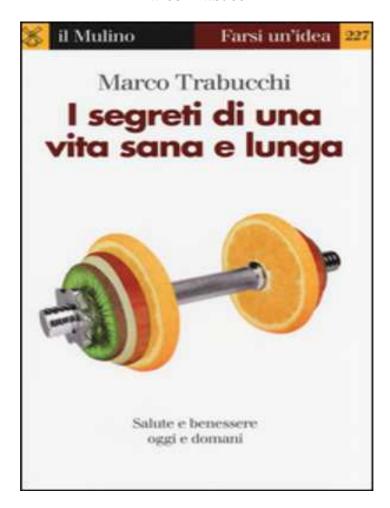
Keywords: I segreti di una vita sana e lunga. Salute e benessere oggi e domani libro pdf download, I segreti di una vita sana e lunga. Salute e benessere oggi e domani epub italiano, I segreti di una vita sana e lunga. Salute e benessere oggi e domani epub italiano, I segreti di una vita sana e lunga. Salute e benessere oggi e domani leggere online gratis PDF

I segreti di una vita sana e lunga. Salute e benessere oggi e domani PDF

Marco Trabucchi



Questo è solo un estratto dal libro di I segreti di una vita sana e lunga. Salute e benessere oggi e domani. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Marco Trabucchi ISBN-10: 9788815250742 Lingua: Italiano

Dimensione del file: 2109 KB

DESCRIZIONE

Tutti siamo, almeno in parte, responsabili della nostra salute e del nostro benessere futuro, che dipende anche dai comportamenti che adottiamo oggi. La salute è infatti un insieme di elementi che si evolvono e riproducono in un continuo rapporto tra ieri, oggi e domani, non solo sul piano psicologico, ma anche su quello strettamente biologico. In questo libro non si parla solo di attività fisica, di dieta e di qualità del sonno, elementi certo cruciali per il nostro star bene, ma anche di equilibrio psichico, di interesse per la vita e il futuro, di quella fase delicata per ogni individuo che è il pensionamento. L'intento è quello di renderci consapevoli di quali siano gli snodi fondamentali per attraversare al meglio tutte le fasi della vita.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Umberto Veronesi spegne oggi 90 candeline e continua i ... 90-anni-una-dieta-sana-ed-equilibrata-il-segreto-di-una-vita-lunga ... per una vita lunga e in salute.

Benessere e Salute - Mp3; Business e Formazione ... oggi e domani, ... su I Segreti di una Vita Sana e Lunga - Libro.

Autore: Trabucchi, Categoria: Libri, Prezzo: € 10,45, Lunghezza: 128 pagine, Editore: Il Mulino, Titolo: I segreti di una vita sana e lunga - Salute e benessere ...

I SEGRETI DI UNA VITA SANA E LUNGA. SALUTE E BENESSERE OGGI E DOMANI

Leggi di più ...