

Tags: Lezioni di lunga vita. Le zone blu. I segreti delle popolazioni ultracentenarie libro pdf download, Lezioni di lunga vita. Le zone blu. I segreti delle popolazioni ultracentenarie scaricare gratis, Lezioni di lunga vita. Le zone blu. I segreti delle popolazioni ultracentenarie epub italiano, Lezioni di lunga vita. Le zone blu. I segreti delle popolazioni ultracentenarie torrent, Lezioni di lunga vita. Le zone blu. I segreti delle popolazioni ultracentenarie leggere online gratis PDF

Lezioni di lunga vita. Le zone blu. I segreti delle popolazioni ultracentenarie PDF

Dan Buettner



Questo è solo un estratto dal libro di Lezioni di lunga vita. Le zone blu. I segreti delle popolazioni ultracentenarie. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Dan Buettner
ISBN-10: 9788854012677
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3572 KB

DESCRIZIONE

Vivere una vita sana e attiva ben oltre i 90 anni - e magari i 100 - può essere più semplice di quanto si creda. L'autore e ricercatore Dan Buettner ha viaggiato in tutto il mondo incontrando le persone più longeve del pianeta, e ha imparato nove lezioni, semplici ma efficaci, che potrebbero farvi iniziare un percorso di vita che favorisce la longevità. Dove li ha trovati? Nelle Zone Blu. Cos'è una Zona Blu? È un'area dove una percentuale più alta della popolazione vive incredibilmente a lungo. Buettner percorre le quattro Zone Blu del mondo: la Sardegna, in Italia; Okinawa, in Giappone; Loma Linda in California e la Penisola di Nicoya, nel Costa Rica. Buettner scopre come queste popolazioni riescano a vivere meglio e più a lungo senza ricorrere a pillole, alla chirurgia o ai farmaci. Il loro segreto si cela nei comportamenti quotidiani: il cibo che consumano, le loro frequentazioni e la loro visione della vita. Questo libro spiega con chiarezza i benefici offerti da ciascuna delle nove lezioni, tra cui la capacità di ridurre lo stress, di avere rapporti più gratificanti, di sviluppare un'ottica completamente nuova, e infine di vivere qualche anno in più.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Acquista il libro Lezioni di lunga vita. Le zone blu di Dan Buettner in offerta; ... I segreti delle popolazioni ultracentenarie di Dan Buettner

Le Zone blu del mondo sono 5 e sono tutte caratterizzate da residenti che superano ... i segreti delle popolazioni ultracentenarie ... I segreti della lunga vita, ...

Buettner Dan Lezioni di lunga vita. Le zone blu. I segreti delle popolazioni ultracentenarie. White Star - De Agostini (I grandi libri di National Geographic), 2009

**LEZIONI DI LUNGA VITA. LE ZONE BLU. I SEGRETI DELLE POPOLAZIONI
ULTRACENTENARIE**

[Leggi di più ...](#)