

Tags: Come vivere cento anni. Discorsi della vita sobria del sig. Luigi Cornaro libro pdf download, Come vivere cento anni. Discorsi della vita sobria del sig. Luigi Cornaro scaricare gratis, Come vivere cento anni. Discorsi della vita sobria del sig. Luigi Cornaro epub italiano, Come vivere cento anni. Discorsi della vita sobria del sig. Luigi Cornaro torrent, Come vivere cento anni. Discorsi della vita sobria del sig. Luigi Cornaro leggere online gratis PDF

Come vivere cento anni. Discorsi della vita sobria del sig. Luigi Cornaro PDF

Luigi Cornaro



Questo è solo un estratto dal libro di Come vivere cento anni. Discorsi della vita sobria del sig. Luigi Cornaro. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Luigi Cornaro
ISBN-10: 9788899294434
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3377 KB

DESCRIZIONE

«Sono così agile che posso ancora cavalcare e salire ripide scale e pendii senza fatica. Sono di buon umore e non sono stanco della vita. Mi accompagno ad uomini di ingegno, che eccellono nella conoscenza e nella virtù. Quando non posso godere della loro compagnia, mi do alla lettura di qualche libro ed alla scrittura. Dormo bene ed i miei sogni sono piacevoli e rilassanti, lo credo che la maggior parte degli uomini, se non fossero schiavi dei loro sensi, delle passioni, dell'avarizia e dell'ignoranza, potrebbero godere di una vita lunga e felice, all'insegna della moderazione e della prudenza». Luigi Cornaro visse 102 anni. All'età di 35 anni era un uomo infermo. I medici gli avevano pronosticato ancora pochi anni di vita. Decisivo l'incontro con un medico illuminato che gli suggerì di cambiare stile di vita: "Luigi, smetti di condurre una vita dissipata: smetti di bere, elimina il cibo troppo ricco e condito, mangia il minimo e rispetta il tuo corpo. Vedrai che ti sentirai meglio." Da quel giorno Luigi Cornaro cominciò a condurre un'esistenza sobria e ben regolata, basata sull'attività fisica, una dieta equilibrata e l'assenza di stress. Con questo regime cominciò immediatamente a sentirsi meglio, in pochi mesi si era completamente ristabilito e da allora visse in uno stato di salute e serenità permanente fino alla morte. Anche se qualcuno maligna che fosse solito aumentarsi l'età, la sua straordinaria esperienza è stata presa a modello nei secoli a venire.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Luigi Cornaro Discorsi della vita sobria del sig ... Discorsi della vita sobria del sig. Luigi Cornaro. ... di non mangiar se non ciò che per necessità del vivere

Trattato del governo della famiglia - Discorsi intorno alla vita sobria - L'arte di godere sanità perfetta - Dei doveri degli uomini è un libro di Agnolo Pandolfini ...

vita in Palermo cento e piÃ¹ anni fa. - Liber Read more about della, delle, come, loro, palermo and nella.

COME VIVERE CENTO ANNI. DISCORSI DELLA VITA SOBRIA DEL SIG. LUIGI CORNARO

[Leggi di più ...](#)