

Tags: I segreti della longevità. Il primo programma psicofisico per ridurre la tua età biologica libro pdf download, I segreti della longevità. Il primo programma psicofisico per ridurre la tua età biologica scaricare gratis, I segreti della longevità. Il primo programma psicofisico per ridurre la tua età biologica epub italiano, I segreti della longevità. Il primo programma psicofisico per ridurre la tua età biologica torrent, I segreti della longevità. Il primo programma psicofisico per ridurre la tua età biologica leggere online gratis PDF

I segreti della longevità. Il primo programma psicofisico per ridurre la tua età biologica PDF

Margherita Enrico



Questo è solo un estratto dal libro di I segreti della longevità. Il primo programma psicofisico per ridurre la tua età biologica. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Margherita Enrico
ISBN-10: 9788820061708
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 4448 KB

DESCRIZIONE

Restare giovani e in forma non dipende solo dalla scelta di un sano stile di vita. Il segreto è contrastare l'invecchiamento alleandosi con la propria mente per dare continuità, convinzione ed emozioni positive al nostro desiderio di cambiare. In questo libro Margherita Enrico affronta la psicologia della longevità, cioè le strategie che ci aiutano a trovare la motivazione per nutrirci meglio, a fare le scelte migliori per la nostra salute, a evitare errori e abitudini negative. Con il giusto approccio mentale, capace di attivare a livello fisico ed emotivo un potente programma di ringiovanimento, sbloccheremo il metabolismo, gestiremo lo stress, combatteremo rughe e insonnia. Il cuore della riduzione dell'età biologica resta l'alimentazione, e in queste pagine troverete le indicazioni della dieta della longevità del professor Valter Longo, che spiega con chiarezza sia le diete giornaliere sia quelle mima-digiuno, studiate e proposte dai suoi gruppi di ricerca a Los Angeles (USC) e Milano (IFOM).

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Il primo programma per prevenire e combattere il declino cognitivo ... I segreti della longevità. Il primo programma psicofisico per ridurre la tua età biologica ...

I segreti della longevità. Il primo programma psicofisico per ridurre la tua età biologica è un libro di Margherita Enrico pubblicato da Sperling & Kupfer nella ...

I Segreti della Longevità. Il primo programma psicofisico per ridurre la tua età biologica. di Margherita Enrico, Valter Longo. Ayurveda: Vita, ...

**I SEGRETI DELLA LONGEVITÀ. IL PRIMO PROGRAMMA PSICOFISICO PER RIDURRE
LA TUA ETÀ BIOLOGICA**

[Leggi di più ...](#)