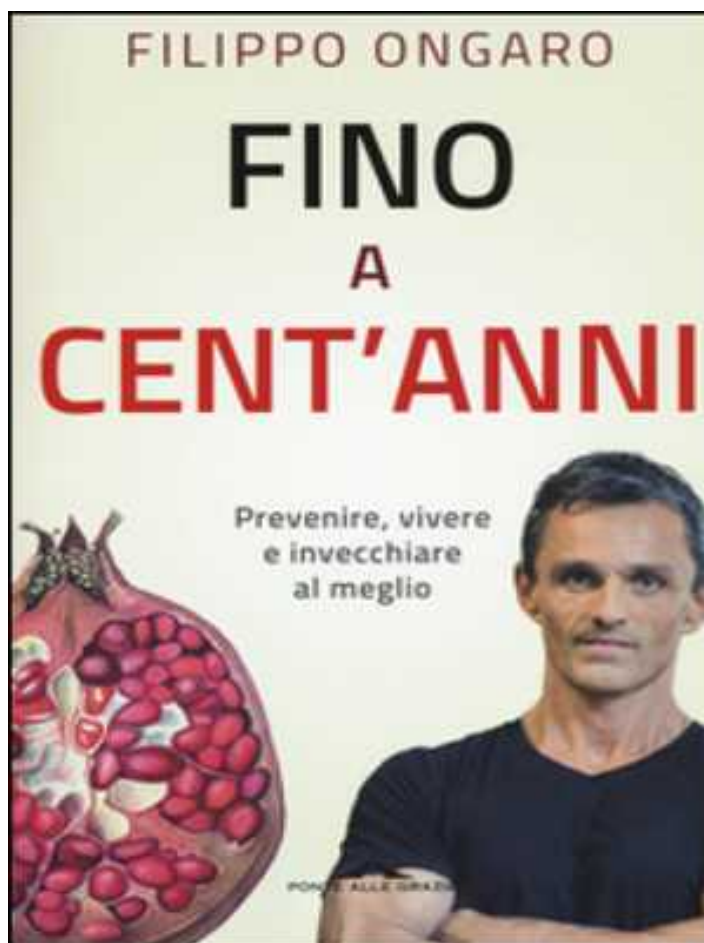


Tags: Fino a cent'anni. Prevenire, vivere e invecchiare al meglio libro pdf download, Fino a cent'anni. Prevenire, vivere e invecchiare al meglio scaricare gratis, Fino a cent'anni. Prevenire, vivere e invecchiare al meglio epub italiano, Fino a cent'anni. Prevenire, vivere e invecchiare al meglio torrent, Fino a cent'anni. Prevenire, vivere e invecchiare al meglio leggere online gratis PDF

Fino a cent'anni. Prevenire, vivere e invecchiare al meglio PDF

Filippo Ongaro



Questo è solo un estratto dal libro di Fino a cent'anni. Prevenire, vivere e invecchiare al meglio. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Filippo Ongaro
ISBN-10: 9788868334796
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3053 KB

DESCRIZIONE

La scienza ha senza dubbio reso l'uomo più longevo grazie all'introduzione di cure e procedure diagnostiche più efficaci. Per questa ragione da diversi anni si sta diffondendo una nuova visione dell'invecchiamento, legata a un approccio terapeutico personalizzato e a uno stile di vita volto al benessere fin dalla giovane età: diversamente dalla medicina tradizionale, che interviene solo a malattia già insorta, la medicina anti-aging preferisce rallentare il processo d'invecchiamento mettendo in primo piano la prevenzione, ritardando così il declino dell'organismo umano. Secondo Filippo Ongaro, pioniere in Italia di questa disciplina, lo scopo non è la longevità in sé, ma la qualità della vita. Questa sfida coinvolge la totalità della persona: dagli aspetti più strettamente biologici, quali l'alimentazione e l'attività fisica, a quelli interiori e spirituali. Potremmo quindi definirlo un approccio olistico, ma che nulla ha a che vedere con le medicine alternative o la new age: proprio i risultati scientifici più avanzati dimostrano che l'invecchiamento non è di per sé sinonimo di declino e sofferenza. Al contrario, "allenandoci" alla cura di sé, arriveremo "a cent'anni" vivendo una vita piena e completa, al massimo delle nostre possibilità. Possiamo vivere più a lungo, e insieme vivere al meglio.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Fino a cent'anni. Prevenire, vivere e invecchiare al meglio Download PDF e EPUB Fino a cent'anni. Prevenire, vivere e invecchiare al meglio PDF e EPUB - Leggere ...

Fino a cent'anni : prevenire, vivere e invecchiare al meglio / Filippo Ongaro Milano : Ponte alle Grazie, 2016 Monografie

Fino a cent'anni : prevenire, vivere e invecchiare al meglio / Filippo Ongaro Milano : Ponte alle Grazie, 2016 E-book

FINO A CENT'ANNI. PREVENIRE, VIVERE E INVECCHIARE AL MEGLIO

[Leggi di più ...](#)