

Tags: 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 scaricare gratis, 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 torrent, 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: 4436 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?

Acquista il libro I segreti di una vita sana e lunga. Salute e benessere oggi e domani di Marco Trabucchi in offerta; lo trovi online a prezzi scontati su La Feltrinelli.

Ebook I segreti di una vita sana e lunga di Marco Trabucchi, ... responsabili della nostra salute e del nostro benessere futuro, ... oggi e domani, ...

I Segreti Di Una Vita Sana E Lunga è un libro di Trabucchi Marco edito da Il ... responsabili della nostra salute e del nostro benessere ... oggi e domani, ...

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

[Leggi di più ...](#)