

Cattivi è meglio PDF

Richard Stephens



Questo è solo un estratto dal libro di Cattivi è meglio. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Richard Stephens
ISBN-10: 9788856650990
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 2181 KB

DESCRIZIONE

Non fumare, non eccedere con l'alcol, non mangiare grassi, non perdere tempo, non fare sesso occasionale, non guidare ad alta velocità. Le cattive abitudini non hanno vita facile oggiogiorno. Per ognuna di queste ci sono fior di studi scientifici che dimostrano che abbandonarla fa vivere di più e meglio. E tutti ci sforziamo di seguire i consigli, coltivando però in cuore la convinzione di Woody Allen: "Ho smesso di fumare. Vivrò una settimana in più e quella settimana pioverà a diretto". In realtà tutti sospettano che non solo le cattive abitudini migliorano la vita, ma che fanno pure un gran bene. Quel che mancava, fino ad ora, non era la propensione, ma l'avallo della scienza. Dati ed esperimenti scientifici da contrapporre al partito delle abitudini "sane". Richard Stephens, noto psicologo e psicobiologo, dimostra con il sostegno di ricerche e studi autorevoli che, per esempio, l'alcol è un agevolatore sociale, rende più empatici e comprensivi. Che una scrivania disordinata stimola la creatività più di una vuota. Che il sesso occasionale accende la vitalità e che un linguaggio colorito al momento opportuno aiuta a sopportare meglio il dolore. E che perdere tempo in attività inutili, come scarabocchiare alle riunioni, aiuta a concentrarsi durante impegni noiosi. Un libro che intende fare giustizia delle trasgressioni, svelandone i vantaggi nascosti, e arrivando alla conclusione che se le buone abitudini allungano la vita, le cattive aiutano a sfruttare meglio il tempo guadagnato.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Londra - La premier britannica Theresa May chiede all'Ue delle alternative alle proposte finora fatte sulla Brexit e conferma che «nessun accordo è ...

La premier britannica replica all'Europa, che ieri in blocco ha respinto il suo piano: "Nessun accordo è meglio di un cattivo accordo"

Leggi «Cattivi è meglio» di Richard Stephens con Rakuten Kobo. Non fumare, non eccedere con l'alcol, non mangiare grassi, non perdere tempo, non fare sesso ...

CATTIVI È MEGLIO

[Leggi di più ...](#)