

20

lições
essenciais
para chegar
em forma
aos 100



Letras & Lucros



Editora
Saraiva

www.saraivauni.com.br

Resumo de 20 Lições Essenciais Para Chegar em Forma aos 100

O maior desafio de hoje é viver bem as décadas a mais que os avanços médicos, a tecnologia e a ciência nos entregaram. A equipe de jornalistas da Letras & Lucros fez uma extensa pesquisa para saber como chegar bem no seu aniversário de 100 anos.

Você precisará de dinheiro, é claro. Mas não apenas isso. Será necessário manter-se ativo física e mentalmente. Uma nova carreira? Um novo casamento? Quem sabe? Você conquistou o direito de viver muito e o melhor que tem a fazer é se preparar para viver bem e desfrutar essa fase da vida que poderá lhe trazer muitas surpresas agradáveis.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)