

AS **7**

**José P.
Represas**

BIOROTAS

PARA A SAÚDE,

O BEM-ESTAR E

A LONGEVIDADE

Prefácio

As 07 biorotas para a saúde, o bem estar e a longevidade

- ➔ ASSUNTO: Recursos Humanos
- ➔ AUTORIA: José P. Represas
- ➔ DATA: 2001
- ➔ NÚMERO DE PÁGINAS: 248
- ➔ LOCAL DE ARQUIVO: 4.4



Resumo de As 7 BioRotas Para a Saúde, o Bem-Estar e a Longevidade

"Saúde não é tudo, porém sem ela o resto é nada". Esta frase de Schopenhauer resume o espírito do livro As Sete BioRotas Para A Saúde, O Bem-Estar E A Longevidade, do empresário mexicano José P.

Represas. Com 84 anos de idade, Represas é um verdadeiro exemplo de saúde bem conservada, extremamente preservada desde os 30 anos, quando resolveu adotar um estilo de vida absolutamente saudável.

Depois de mais de cinquenta anos de experiência e aprendizado, Represas descobriu que existem sete BioRotas fundamentais que levam à saúde e ao bem-estar e, conseqüentemente, ao retardamento do envelhecimento e à longevidade.

São elas: a alimentação, o exercício físico, o amor, sexo e felicidade, a saúde mental, a atividade criativa depois da aposentadoria e a saúde de nosso planeta. Nos capítulos referentes às BioRotas, Represas destaca vários ponto-chaves que se seguidos, acrescentarão mais anos à sua vida e mais vida a seus anos.

O livro conta com prefácio do internacionalmente conceituado cirurgião plástico Ivo Pitanguy, no qual ele afirma que "ao discorrer sobre as sete BioRotas para a saúde, o bem-estar e a longevidade, o autor proporciona um entendimento mais fácil sobre os vários mecanismos fisiológicos e as várias substâncias que poderiam beneficiar ou prejudicar o leitor, fazendo com que o resultado de pesquisas mais complexas se torne compreensível".

José P. Represas é um proeminente homem de negócios no México, aonde vive. Nasceu na Espanha, no dia 31 de março de 1917 e desde muito jovem se interessou pela melhor maneira de conservar sua saúde e estabelecer projetos de vida.

Em 1935, entrou para o grupo Nestlé, no qual ocupou importantes cargos

no Brasil, na Suíça, nos Estados Unidos e no México. Em 1985, quando se aposentou de seu cargo executivo na Nestlé, fundou a Consultoria Internacional de Empresas, da qual é presidente.

É pós-graduado na Escola de Administração, da Universidade de Harvard, e, mais tarde, recebeu o diploma em Nutrição da Universidade Iberoamericana, do México. Foi premiado com o Doutorado Honoris Causa pela Universidade Autônoma de Guadalajara, na ocasião em que apresentou a tese "Ciência e Tecnologia na Indústria".

Foi membro do Conselho de Consultoria Nestlé sobre Nutrição, na Suíça. Recebeu condecorações de diversos governos, entre elas a Ordem Nacional da Legião de Honra, da França e a Ordem do Rio Branco e a do Cruzeiro do Sul, do Brasil.

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