HELOISA BERNARDES

Autora de O que a dieta cetogênica pode fazer por você

As fontes da Longevidade

Previna e desacelere seu envelhecimento para ter uma vida longa e saudável

Academia

Resumo de As Fontes Da Longevidade

Neste livro, a autora reúne tudo o que, sob os princípios da ortomolecular, se descobriu de mais relevante na busca por uma vida longa e, principalmente, livre de doenças. A autora apresenta as estratégias que as pessoas que se preocupam com a saúde e beleza devem adotar para fortalecer e rejuvenescer não apenas o corpo, mas também a mente.

O objetivo deste livro não é simplesmente ensinar o leitor a prolongar a vida, mas a aproveitá-la por mais tempo. Em ´As fontes da longevidade´, o leitor saberá - Como atrasar o relógio biológico; Como ativar o cérebro; O poder das vitaminas, ervas e minerais no processo de rejuvenescimento; Os alimentos que são verdadeiros vilões da juventude; Os nutrientes aliados da longevidade, como o Bolo da Longevidade (com receita); Sua idade real - um teste que revela se o leitor tem mais ou menos anos do que diz o RG; Recomendações de suplementos para ter uma pele sempre jovem.

Acesse aqui a versão completa deste livro