EDITORA EUROPA

PARA TODAS AS IDADES

COMO VIVER 100 ANOS

AS RECOMENDAÇÕES DOS ESPECIALISTAS PARA VOCÊ VIVER MAIS E DESFRUTAR A VIDA COM SAÚDE

ROGÉRIO FELIPELLI VAQUERO

PREFÁCIO: Dr. WILSON JACOB
Professor titular de Geriatria da Faculdade de Medicina da USP

Resumo de Como Viver 100 Anos

“Envelhecer é um privilégio. Compreender isso é como abrir a maior porta da vida. É dar a si mesmo a permissão de pensar no futuro sempre com carinho e esperança.” Dr.

Wilson Jacob Professor titular de Geriatria da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo - FMUSP Como Viver 100 Anos vai direto ao ponto: você verá que é possível chegar aos cem anos de idade com saúde e bem-estar, sem abrir mão de aproveitar os prazeres que a vida oferece.

O melhor é que não importa quantos anos você tenha hoje. Qualquer hora é hora de dar início a um projeto de envelhecimento saudável. Médicos especialistas desmistificam o universo da longevidade e dão dicas valiosas sobre alimentação, atividades físicas, sono, autonomia, sexualidade e a relação com doenças crônicas.

Ainda que seja impossível garantir que alguém chegue a uma idade de ter três dígitos, você encontrará aqui a chave para envelhecer bem, com qualidade e, principalmente, de bem com a vida.

Acesse aqui a versão completa deste livro