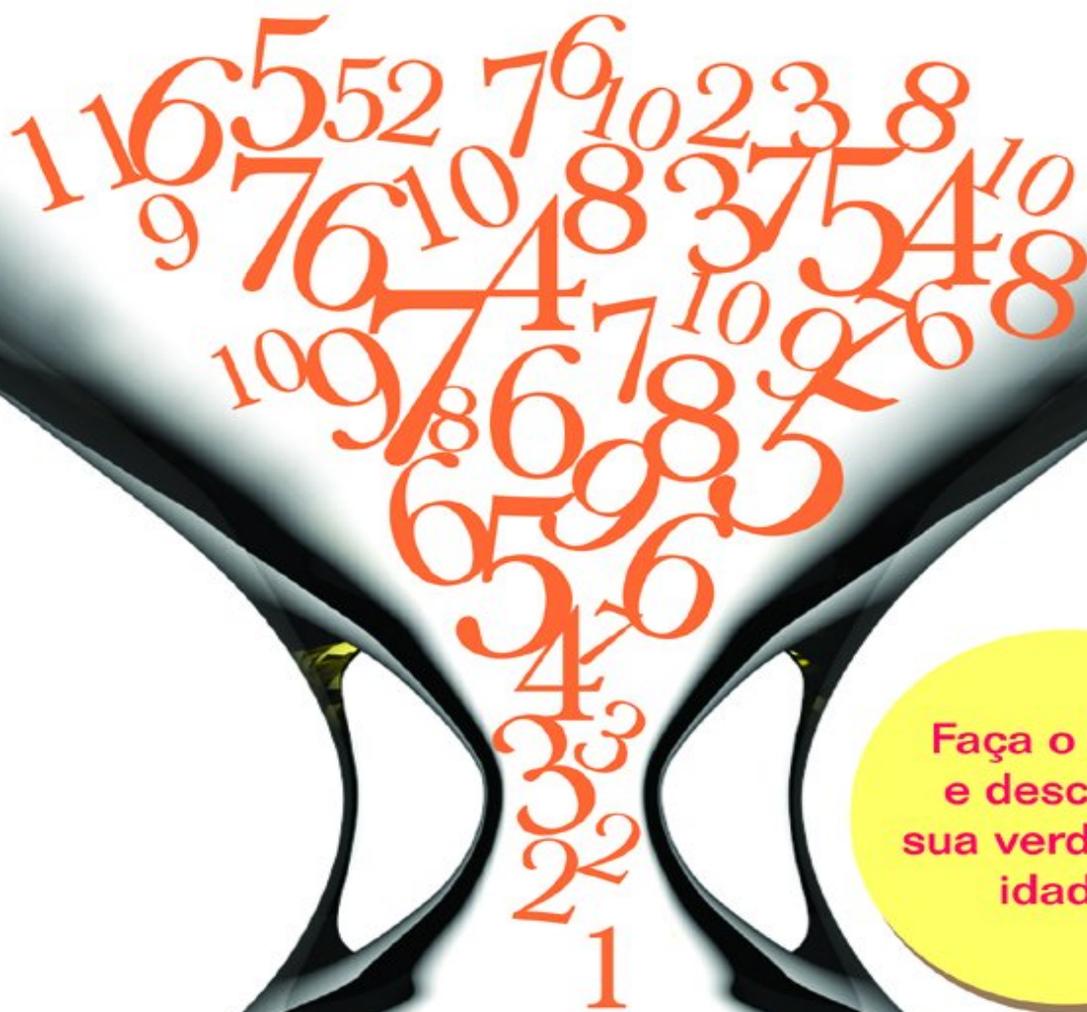


Dr. Frederic J. Vagnini. | Dave Bunnell



Faça o teste
e descubra
sua verdadeira
idade!

sua DIMINUA IDADE

Melhore sua qualidade de vida
e pareça muito mais jovem

BS
BestSeller

Resumo de Diminua Sua Idade

Logo no primeiro capítulo do livro um teste antienvhecimento serve como uma linha de partida para que o leitor comece o abrangente e desafiador programa de diminuição da idade. O objetivo desse teste divertido e instrutivo sobre hábitos alimentares e comportamentais é descobrir em que estado está a saúde atual e em quantos anos sua idade pode ser diminuída.

Os resultados do teste combinados com os novos conhecimentos que serão acumulados durante a leitura vão servir como base para o seu próprio plano para diminuir sua idade. Descobrendo quais os seus pontos fortes e fracos.

Você vai ser capaz de estabelecer objetivos e será guiado pelos autores para criar um plano personalizado, incluindo informações sobre nutrição, exercícios, estilo de vida e assistência médica. Depois de aprender as melhores dicas sobre qualidade de vida e de combinar excelentes tratamentos contra o envelhecimento.

Você poderá refazer o teste para avaliar o seu progresso. Apesar de muitas pessoas estarem mudando a percepção do que é considerado velhice e prolongando cada vez mais o tempo de vida.

a falta de planejamento em relação à saúde para chegar à idade avançada de uma forma satisfatória ainda é comum. Em Diminua sua idade, o jornalista Dave Bunnell uniu os conhecimentos científicos e as informações mais recentes sobre nutrição,

condicionamento físico, estilo de vida e medicina à experiência da prática do Dr. Fred Vagnini como cardiologista e médico holístico do bem-estar, para desenvolver um programa de saúde personalizável que desacelera e até reverte o processo de envelhecimento.

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