

Fique mais jovem a cada ano*



Atrase seu
relógio biológico

Chegue aos
80 anos
com a saúde,
o vigor e
a forma física
de um
cinquentão

Chris Crowley e
Henry S. Lodge, M.D.



Resumo de Fique Mais Jovem A Cada Ano

Você está prestes a conhecer uma abordagem científica inovadora sobre como homens de 50 anos - e até mais velhos - podem se tornar funcionalmente mais jovens em 5 ou 10 anos e permanecer saudáveis e em plena forma física e mental pelo resto da vida. Numa linguagem clara e bem-humorada os autores mostram que uma mudança no estilo de vida permite eliminar 70% das limitações usuais associadas ao envelhecimento (dores fraqueza e apatia) e diminuir em 50% o risco de contrair doenças e sofrer ferimentos na terceira idade. Henry S.

Lodge é clínico geral e gerontologista. Chris Crowley advogado aposentado é seu paciente de 72 anos que afirma ser mais saudável hoje do que era aos 40 anos. 'Temos como nos proteger de grande parte das piores coisas e envelhecer não apenas dignamente mas com verdadeiro prazer' garante o médico. Para isso eles apresentam regras e orientações baseadas na biologia celular e evolutiva que ajudarão você a atrasar seu relógio biológico e desfrutar a terceira fase da vida com saúde vigor alegria e otimismo.

Em linhas gerais a mensagem é:- Adote um programa intenso de exercícios físicos mesclando atividades aeróbicas e musculação.- Pare de comer bobagens assim a perda de peso ocorrerá naturalmente.- Prepare-se para a aposentadoria em termos emocionais e financeiros.- Mantenha acesa a paixão pela vida e o espírito aberto às oportunidades que aparecem.- Cultive os relacionamentos comprometa-se com as pessoas e divirta-se.

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