

Resumo de Guia Rápido Para Uma Vida Longa - Volume 1

Todos os dias somos bombardeados por pesquisas e dietas revolucionárias apregoando o que é uma alimentação saudável, qual é o melhor estilo de vida e o que precisamos fazer para evitar doenças e viver bem.

Contudo, muitas dessas recomendações se contradizem ou, na maioria dos casos, acabam sendo substituídas por novas descobertas (ou novos modismos). Em Guia rápido para uma vida longa , David B.

Agus explica que o segredo para o bem-estar e a boa saúde não é nada de outro mundo. Com algumas medidas simples fundamentadas em pesquisas científicas sérias, ele mostra que é perfeitamente possível viver mais e melhor.

De forma concisa, o dr. Agus sugere uma série de regras muito fáceis — como prestar atenção ao próprio corpo e preferir “comida de verdade” a produtos alimentícios processados — que nos ajudarão a evitar doenças crônicas comuns e viver com saúde por muitos anos.

- Cientista premiado, David B. Agus é um dos oncologistas mais conhecidos dos Estados Unidos e preside o Conselho de Genética da Agenda Global, do Fórum Econômico Mundial. - O livro, ricamente ilustrado, oferece dezenas de regras simples com uma linguagem clara e acessível.

- O autor oferece ainda uma série de medidas de prevenção e exames necessários para cada idade e diversas listas com mitos sobre saúde, estatísticas, dicas e sugestões. “Neste livro, o dr.

Agus apresenta suas indicações mais concretas com uma clareza extraordinária.” Wired

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