Mauricio de Arruda Campos
Bruno Coraucci Neto
Rodrigo Fenner Bertani

MUSCULAÇÃO:

A Revolução Antienvelhecimento

Viva mais e melhor em qualquer idade

SPRINT

Resumo de Musculação. A Revolução Antienvelhecimento,viva Mais E Melhor Em Qualquer Idade

O crescimento da população envelhecida e os avanços tecnológicos associados à medicina estão prolongando a expectativa de vida e têm chamado cada vez mais a atenção de estudiosos com o propósito de equalizar longevidade e qualidade de vida, fazendo com que o idoso viva mais e melhor.

É sabido que o exercício físico pode ser usado no sentido de retardar e, até mesmo, atenuar o processo de declínio das funções orgânicas que são observadas com o envelhecimento.

É disto que o livro trata: de como as intervenções reabilitadoras devem ser programadas de modo a atender às necessidades de cada indivíduo e, dessa forma, proporcionar melhoras na qualidade de vida e aumento da longevidade.

Acesse aqui a versão completa deste livro