Jane
fonda
O MELHOR MOMENTO
Aproveitando ao máximo toda a sua vida
AMOR SAÚDE SEXO CORPO MENTE

Resumo de O Melhor Momento

Jane Fonda, atriz vencedora do Oscar e defensora da atividade física, é um ícone para gerações de mulheres. Agora, todos os segredos dela para viver e envelhecer bem estão disponíveis neste livro sincero e inspirador.Com base nas mais recentes pesquisas científicas e em histórias de vida - incluindo a sua -, Fonda trata de questões relativas a sexo, amor, sociabilidade, espiritualidade, alimentação, atividade física e autoconhecimento na maturidade, mostrando como a fase de transição dos 45 aos cinquenta anos e principalmente dos sessenta em diante pode ser aquela em que realmente nos tornamos as pessoas ativas, afetuosas e plenas que sempre deveríamos ter sido.

Acesse aqui a versão completa deste livro