



CARLOS AFONSO SCHMITT

O SEGREDO DA LONGEVIDADE

Sonhos e desafios para manter-se
ativo e saudável em qualquer idade



Resumo de O Segredo da Longevidade. Sonhos e Desafios Para Manter-se Ativo e Saudável em Qualquer Idade - Coleção Vida Plena

No mundo inteiro as pessoas estão vivendo mais, seja pelo conforto da vida moderna, seja pelos recursos da medicina. Mas o segredo da longevidade não está nem numa coisa nem noutra.

O segredo está em manter o espírito jovem. Permanecer ativo, útil à família e à sociedade, com espírito aberto às múltiplas exigências dos dias de hoje, positivo e dinâmico: este é o perfil do homem e da mulher da terceira idade que o mundo necessita.

Este livro traz várias reflexões, dicas e ensinamentos não só para as pessoas da chamada "terceira idade", mas também para os jovens de alma velha, incentivando todos a recobrem o ânimo e a desejarem viver intensamente o que a vida lhes oferece.

Com uma nova consciência frente à realidade, é possível manter o espírito jovem, os sonhos em alta, o corpo em forma: eis o desafio!

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