

**ELISSA EPEL**

**ELIZABETH BLACKBURN**

PRÊMIO NOBEL DE MEDICINA

**XXXXXXXXXXXX O**

**XXXX SEGREDO**

**XXXXXXXXX ESTÁ**

**XXXXXXXXXX NOS**

**XX TELÔMEROS**

RECEITA REVOLUCIONÁRIA PARA MANTER  
A JUVENTUDE, VIVER MAIS E MELHOR

# Resumo de O Segredo Está nos Telômeros

Todos desejam uma vida longa e satisfatória, viver melhor e sentir-se jovem por mais tempo, mas como a saúde das células influencia o processo de envelhecimento e a longevidade? Genes e meio ambiente.

Criação, mente e natureza. A bióloga molecular Elizabeth Blackburn, premiada com o Nobel de Fisiologia e Medicina em 2009, e a psicóloga da saúde Elissa Epel uniram-se com a proposta de apresentar um novo modo de se pensar em saúde.

Em O segredo está nos telômeros – receita revolucionária para manter a juventude, viver mais e melhor, as pesquisadoras levam essa questão a nível celular, apresentando ao leitor os telômeros, cujo comprimento tem relação direta com a saúde.

Telômeros saudáveis evitam até mesmo o câncer, e algumas práticas regulares, os Laboratórios de Renovação propostos ao final de cada capítulo, são capazes de aprimorar a saúde dessas estruturas e, conseqüentemente, o bem-estar cotidiano.

Best-seller do The New York Times, este livro é um mergulho fascinante no coração genético das células – os cromossomos – e leitura imprescindível para quem deseja combater o envelhecimento prematuro, revertê-lo ou simplesmente agir na manutenção de sua vitalidade.

Ou seja: é a tão aguardada receita para manter-se jovem por mais tempo.

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