

HERMÓGENES

Edição revista e atualizada

# Saúde na Terceira Idade

SER JOVEM É UMA QUESTÃO DE POSTURA



NOVA ERA

## Resumo de Saúde na Terceira Idade

Ainda há quem tema a terceira idade, certo de que essa fase da vida é sinônimo de velhice, doença e solidão. Porém, num desafio aos conceitos já estabelecidos, essa é a população que mais cresce no mundo.

Mas o que leva determinadas pessoas a viverem mais e melhor do que outras? Para o Professor Hermógenes, que aos 82 anos permanece esbanjando saúde e sabedoria, o segredo da qualidade de vida é estabelecer uma rotina produtiva e saudável, encarar a vida de forma positiva e manter-se em movimento sempre.

Saúde Na Terceira Idade é um programa de qualidade de vida que envolve corpo, energias, emoções e pensamentos. Reúne ensinamentos sobre alimentação, memória, imunoterapia, radicais livres, antioxidantes, caminhada, remusculação, yoga, terapias do riso, da música, das cores, positividade, sexo e amor.

Hermógenes explica detalhadamente as razões das práticas e condutas para que cada um possa agir por conta própria. O objetivo maior é a saúde. Em uma edição revista e atualizada, o livro recebeu um tratamento gráfico inteiramente reformulado, incluindo novas ilustrações que facilitam a compreensão e a prática das posições de yoga indicadas.

A obra ganhou texto de apresentação assinado pelo médico psiquiatra e neurologista Dr. Luís Mário Duarte, também responsável pela revisão médica. Espante o medo, o desencanto, a preguiça e prepare-se para mudar.

A terceira idade pode ser a fase mais feliz da vida.

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