

Keywords: Siate sani. Consigli ai giovani per vivere bene e a lungo libro pdf download, Siate sani. Consigli ai giovani per vivere bene e a lungo scaricare gratis, Siate sani. Consigli ai giovani per vivere bene e a lungo epub italiano, Siate sani. Consigli ai giovani per vivere bene e a lungo torrent, Siate sani. Consigli ai giovani per vivere bene e a lungo leggere online gratis PDF

Siate sani. Consigli ai giovani per vivere bene e a lungo PDF

Umberto Veronesi



Questo è solo un estratto dal libro di Siate sani. Consigli ai giovani per vivere bene e a lungo. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Umberto Veronesi
ISBN-10: 9788850246663
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 1140 KB

DESCRIZIONE

Un manuale pratico, rivolto agli adolescenti, in cui Umberto Veronesi, l'uomo simbolo della scienza italiana, coadiuvato dalla giornalista Francesca Morelli, spiega quali sono i meccanismi che regolano la nostra salute, come oliarli, come proteggerli e come rafforzarli con uno stile di vita e di alimentazione corretto e facile da seguire. Concepito seguendo la giornata-tipo di un ragazzo, dalla colazione del mattino al momento del sonno, passando per lo sport, lo studio, il divertimento, il libro è una vera e propria miniera di consigli pratici, improntati alla filosofia che è meglio prevenire che curare e che una vita lunga e sana va costruita, amata e difesa giorno per giorno, a partire da subito. Come dice Veronesi: "La vita può essere paragonata all'insieme automobile-autista-autostrada. E importante che la macchina, che rappresenta la base genetica del vostro organismo, sia robusta e duri a lungo. Occorre però che il guidatore - dunque, tutti voi sia in grado di usarla in maniera corretta senza mandarla fuori giri, e infine è necessario che la strada percorsa dalla macchina sia buona e regolare, perché se è piena di buche rischia di mandarla in pezzi o danneggiarla seriamente".

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Siate Sani - Francesca Morelli e Umberto Veronesi - Libro - Consigli ai giovani per vivere bene e a lungo
- Acquistalo online, consegna in 24 ore!.

Siate sani. Consigli ai giovani per vivere bene e a lungo di Francesca Morelli, Umberto Veronesi.
Acquista a prezzo scontato Siate sani. Consigli ai giovani per ...

Siate sani. Consigli ai giovani per vivere bene e a lungo è un libro di Veronesi Umberto e Morelli
Francesca pubblicato da TEA nella collana Tea pratica - sconto 15% ...

SIATE SANI. CONSIGLI AI GIOVANI PER VIVERE BENE E A LUNGO

[Leggi di più ...](#)