

Dr. Richard M. Restak

A Idade da

Novas descobertas

científicas

sobre o processo do

envelhecimento

renovação



Resumo de A Idade Da Renovação

Hoje as pessoas estão vivendo mais, e muitas permanecem ativas até bem depois de oitenta anos. Mas ainda continuamos temendo a velhice como a idade da decadência física e mental.

A Idade Da Renovação revela as últimas inovações científicas que permitem conservar uma capacidade mental cada vez maior na medida em que se envelhece. O papel da dieta adequada, exercícios físicos, genética, trabalho, amizades, afeto etc.

é rigorosamente analisado pelo autor, Dr. Richard M. Restak, neurologista famoso e autor de muitos livros sobre o cérebro humano que obtiveram grande sucesso. Ele mostra que se o cérebro for bastante ativado durante a vida, irá se renovar na idade avançada, mais ainda que o dos jovens.

Estes e outros mitos como o da perda acelerada de neurônios são abordados em A idade da renovação, um dos mais importantes guias da renovação para pessoas da “terceira idade”.

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