

Resumo de Viva Mais e Viva Bem - Caixa. Livros 1 e 2

Não podemos evitar o envelhecimento, mas com certeza podemos desacelerar esse processo. Viva Mais e Viva Bem mostra como manter o vigor da juventude e a boa saúde pelo maior tempo possível.

Neste guia, dividido em dois volumes, você vai encontrar todos os conselhos de nutrição e estilo de vida de que precisa, com base em evidências científicas. A primeira parte de cada volume revela dez maneiras fáceis de manter a juventude e sentir-se bem, totalizando, assim, os 20 passos.

Comer mais alho, beber mais chá, exercitar-se regularmente e dormir bem à noite são alguns deles – não há regimes severos ou instruções complicadas para seguir. Na segunda parte de cada livro, você encontra informações mais focadas em atividades, minerais, vitaminas e outros suplementos que vão ajudar a combater sintomas do envelhecimento em partes específicas do corpo.

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