

## La biblia de la longevidad

Guía para una vida larga, sana y feliz  
Marriott, Susannah

Editorial: Gaia Ediciones  
ISBN: 9788484457732  
Páginas: 400  
Dimensiones: 14 x 16,5 cm  
Encuadernación: Rústica  
PVP.: 16,95 €  
Colección: Biblias



### SINOPSIS

El deseo de una vida larga, saludable y feliz es universal. Con una visión integral y holística, *La biblia de la longevidad* explica lo que todos podemos hacer para vivir más y mejor.

En estas páginas descubrirás:

- \* Cómo funciona el proceso de envejecimiento y qué puedes hacer para revertirlo y gozar de una salud excelente.
- \* Cómo mantener una salud óptima a partir de lo que enseñan la historia, la filosofía oriental y la biología.
- \* Los descubrimientos de los más destacados investigadores y expertos en medicina.
- \* La extraordinaria importancia del sueño, la moderación, la nutrición, la conexión con los demás y el hecho de tener amor y un propósito de vida.

Vivir una vida más longeva, feliz y sana es una posibilidad muy real.