

BERRINO PIU' LONGO: LE 16 REGOLE DEFINITIVE PER PERDERE PESO E VIVERE A LUNGO

Perdere peso (nel corpo e nella mente) ma anche aiutare l'organismo a vivere più a lungo. L'impresa è sicuramente ambiziosa ma non impossibile se ci si affida ai suggerimenti dei due guru indiscussi in fatto di alimentazione e corretto stile di vita: Valter Longo, professore di Biogerontologia all'University of Southern California e direttore del programma di Oncologia e longevità **delIfom** (l'Istituto di oncologia molecolare di Milano), e Franco Berrino, direttore del Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano. Entrambi sono convinti che la cura di sé debba necessariamente partire dalla tavola e allora ecco quali sono le loro linee guida per purificare il corpo e vivere più a lungo.

Le regole di Valter Longo

Scheda 1 di 20

INDIETRO AVANTI

[BERRINO PIU' LONGO: LE 16 REGOLE DEFINITIVE PER PERDERE PESO E VIVERE A LUNGO]