

Il benessere

IN FORMA DA VECCHI BASTA PENSARCI PRIMA

Non c'entra la chirurgia estetica. Qui si insegna, invece, ad arrivare alla quarta età gestendo al meglio il proprio corpo, nel fisico e nella mente. Purché non ci si pensi tardi.



**RITARDARE
L'INVECCHIAMENTO
È POSSIBILE**
S. Vernikos
217 pagine
18 euro
Pensiero Sc.