Margherita Enrico è giornalista, autrice televisiva e scrittrice. Collabora con *il Giornale* e ha lavorato per *la Repubblica*, la Rai e diversi settimanali. Autrice di numerosi libri, tra cui *La dieta ormonale* e *Gli ormoni della felicità* (entrambi con Thierry Hertoghe) e *Un miracolo nella mia vita*, ha partecipato anche alla stesura di testi scientifici a livello internazionale.

Questo libro è disponibile anche in versione ebook

www.sperling.it
www.facebook.com/sperling.kupfer

€ 00,00

«La mia vita di ricercatore mi ha condotto a pensare che la mancanza di conoscenza è uno dei più grossi freni alla conquista della salute. Margherita Enrico raccoglie qui per la prima volta e in modo accessibile a tutti le ultime strategie antinvecchiamento messe a punto dalla ricerca scientifica. Ricco di consigli e indicazioni innovative, questo libro è un aiuto concreto per chi vuole cambiare stile, modo e qualità di vita e affrontare l'inesorabile avanzare del tempo in salute e piena forma psicofisica.»

– Luc Montagnier
Premio Nobel per la Medicina

DIRETTAMENTE DAI LABORATORI
PIÙ ALL'AVANGUARDIA
I SEGRETI PER UN'ETERNA GIOVINEZZA.

Il colesterolo
non è un nemico, anzi

La dieta ormonale, quella per la mente,
l'alimentazione antiossidante:
scegliete voi come perdere chili
e guadagnare anni di vita

Come rigenerare le cellule
di tutto il corpo

Come restare giovani
fin da giovani

Basta capelli bianchi
(senza usare la tinta)

Gli strumenti
per potenziare memoria,
creatività
e quoziente intellettivo

ISBN 978-88-200-5438-0

MARGHERITA ENRICO LA SCIENZA DELLA GIOVINEZZA

MARGHERITA ENRICO

Prefazione di Luc Montagnier

LA SCIENZA DELLA GIOVINEZZA

Come ridurre
età biologica,
peso e stress.

«Un aiuto concreto per chi vuole affrontare l'inesorabile avanzare del tempo.»
– Dalla Prefazione di **Luc Montagnier** Premio Nobel per la Medicina

Sperling & Kupfer

La novità è sconvolgente: oggi non solo è possibile bloccare l'invecchiamento, si può addirittura invertirne il processo. Ma, ci dice la scienza, bisogna agire il prima possibile, senza aspettare che i segni del deterioramento si accumulino. A ogni età possiamo attivare misure preventive e «rigenerative» che riguardano il modo di alimentarci, lo stile di vita, l'equilibrio ormonale, utili a preservare salute, forza e giovinezza. Possiamo ridurre rughe e chili, riportare i capelli bianchi al loro colore originale (senza tinta!), ritrovare l'energia (anche sessuale), far regredire le malattie. Come riconoscere allora i primi segni di decadimento – attenzione, perché cominciano già dopo i 25 anni… – e soprattutto come intervenire evitando la chirurgia plastica? Margherita Enrico ha raccolto gli studi più recenti e autorevoli della ricerca mondiale e finalmente li ha resi accessibili a tutti: decine di suggerimenti applicabili nella vita quotidiana che rischiavano di restare chiusi nei laboratori per qualche anno ancora. Alimentazione, tecniche mentali, attività fisica e integratori sono i potentissimi strumenti che questo libro mette nelle nostre mani. Cominciamo da subito a diventare giovani!

COPERTINA: Foto © PhotoAlto/Getty Images

ART DIRECTOR: Francesco Marangon
GRAPHIC DESIGNER: Carlo Mascheroni