

RESTO GIOVANE, SE VOGLIO

COME SENTIRSI BENE ED ESSERE IN FORMA AD OGNI ETÀ'

DI ANADELA SERRA VISCONTI



L'età anagrafica non esiste più: rimanere giovani, dentro e fuori, è una scelta consapevole, un atteggiamento mentale. Il tempo passa indubitabilmente per tutti, ma con la nostra volontà e il nostro stile di vita possiamo incidere sui suoi effetti e modificare il destino genetico.

Ecco perché essere, e soprattutto "sentirsi" belli significa anche riuscire a tenere a bada lo stress, avere una dieta sana, fare attività fisica, gestire il proprio tempo e non lasciarsi sopraffare dagli impegni. In questo libro, Anadela Serra Visconti, un'autorità in fatto di benessere e bellezza esteriore, offre ai lettori trucchi e consigli antiaging, che vanno dall'alimentazione alla cosmesi naturale fino alla medicina estetica per aiutarci a vivere meglio con noi stessi e con il nostro corpo.

“Resto giovane, se voglio”, edito da Rai Libri, è in vendita nelle librerie e negli store digitali dal 10 settembre.

Anadela Serra Visconti è laureata in Medicina e Chirurgia all’Università di Pisa e diplomata alla Scuola Internazionale di Medicina Estetica della Fondazione Fatebenefratelli di Roma, dove è attualmente docente. Da anni collabora con programmi Rai ed è nota al grande pubblico per le sue rubriche di medicina estetica a “Unomattina”, su Rai1. Esercita la sua professione di medico estetico a Roma e a Spoleto.

Euro 18,00