



I segreti di una vita sana e lunga

di Marco Trabucchi

Bologna: Il Mulino (2014)

Tutti siamo, almeno in parte, responsabili della nostra salute e del nostro benessere futuro, che dipende molto dai comportamenti che adottiamo oggi. La salute è infatti un insieme di elementi che si evolvono e riproducono in un continuo rapporto tra ieri, oggi e domani, sul piano psicologico e su quello strettamente biologico. In questo libro si parla non solo di attività fisica, dieta e qualità del sonno - elementi certo cruciali per il nostro star bene - ma anche di equilibrio psichico, interesse per la vita e per il futuro.