

HELOISA BERNARDES

Autora de O que a dieta cetomimética pode fazer por você!



As fontes da Longevidade

Previna e desacelere seu envelhecimento
para ter uma vida longa e saudável

))(Academia

As fontes da longevidade

Previna e dessacelere seu envelhecimento para ter uma vida longa e saudável! Heloisa Bernardes é uma referência no país quando se trata da terapia ortomolecular. Há 40 anos, estuda o assunto e mantém-se informada sobre as mais recentes pesquisas. Neste livro completo e atual, a autora mostra as estratégias que as pessoas que se preocupam com a saúde e a beleza devem adotar para fortalecer e rejuvenescer não apenas o corpo, mas também a mente. O objetivo deste livro não é simplesmente ensiná-lo a prolongar a vida, mas a aproveitá-la por mais tempo. Neste livro você saberá:- Como atrasar seu relógio biológico;- Como ativar seu cérebro;- O poder das vitaminas, ervas e minerais;- Os benefícios da vinhoterapia;- Os alimentos que são verdadeiros vilões da juventude;- Os nutrientes aliados, como o Bolo da Longevidade;- Sua idade real - um teste que revela se você tem mais ou menos anos do que diz o RG;- Suplementos para uma pele sempre jovem;- Tratamentos para os problemas mais frequentes em cada faixa etária, a partir dos 25 anos.

[Clique aqui para obter este livro](#)