



Comunicato Stampa del 15.10.2018

Susannah Marriott

Il grande libro per fermare il tempo

**1001
SEGRETI
per rimanere
GIOVANI**



- Alimentazione sana
- Esercizi rigeneranti
- Bellezza naturale
- Salute e benessere



1001 Segreti per Rimanere Giovani

Il grande libro per fermare il tempo

Susannah Marriott

ISBN 9788893198370

Pagine 192

Casa editrice MACRO EDIZIONI

Collana La Biblioteca del Benessere

Prima edizione Novembre 2018

Traduzione Sonia Pruni

Prezzo € 18,60

Cara/o collega,
ti informiamo dell'uscita in questi giorni del libro ***1001 Segreti per Rimanere Giovani. Il grande libro per fermare il tempo.*** Di **Susannah Marriott. Macro Edizioni**

Come mai sto già invecchiando e cosa posso fare per rimanere giovane?

1001 Segreti per Rimanere Giovani risponde qui perfettamente ad ogni tua esigenza per mantenere al meglio la tua forma fisica seguendo queste indicazioni:

- come mangiare correttamente e invertire l'invecchiamento attraverso l'alimentazione;
- come aumentare l'energia e combattere l'affaticamento;
- come preparare dei trattamenti anti-rughe;
- quali sono le soluzioni rapide per respingere lo stress e sconfiggere l'insonnia;
- come far funzionare correttamente cuore, cervello, ossa e articolazioni per mantenere un bell'aspetto e sentirsi sempre in forma.

Il piacere di sentirsi giovani nel corpo e nella mente!

Susannah Marriott esperta di yoga, meditazione, benessere e salute naturale è autrice di numerosi libri e articoli pubblicati su Weekend Guardian, The Times e altre importanti magazine. Conduttrice radiofonica per la BBC, vive con suo marito e le sue figlie in Cornovaglia, dove tiene lezioni di scrittura all'Università di Falmouth



Gruppo Editoriale Macro - Via Giardino, 30 – 47522 Cesena (FC)
ufficiostampa@gruppomacro.com
tel 0547-346258 (910) – cell 333-3316546 (Beatrice Piva)
www.gruppomacro.com