

IL GRANDE LIBRO DELLA LONGEVITÀ

COME VIVERE BENE E A LUNGO CON I CONSIGLI DI BUONGIORNO BENESSERE

di Vira Carbone

con Marzia Valitutti



Questo libro nasce da un'esigenza precisa: scoprire e condividere i segreti per vivere il più a lungo possibile. Questa necessità parte dalla consapevolezza che mantenere sano il nostro organismo equivale a garantire un'elevata qualità della vita, preservandola con amore. Non solo vivere a lungo, quindi, ma vivere bene: per raggiungere tale ambizioso traguardo occorre mantenere in perfetta salute ogni organo che compone il corpo, ed è proprio questo il punto di partenza del nostro viaggio. Un viaggio meraviglioso che, grazie alle parole di

autorevoli medici, già volti familiari al pubblico di “Buongiorno benessere”, ci porterà ad avere piena cognizione del nostro organismo. Affrontare l’esistenza con consapevolezza significa imparare ad ascoltare ogni segnale che il corpo ci invia, senza incorrere in errori di valutazione che potrebbero rivelarsi rischiosi. I medici e i professori ospiti di questo volume condivideranno con i lettori parte delle loro conoscenze, guidandoli nella maniera più chiara e fruibile alla progressiva presa di coscienza che per avere un corpo sano occorre prendersi cura di ogni sua parte. “Il grande libro della longevità”, ricco di consigli preziosi e facili da mettere in pratica, è perciò un volume che con semplicità e chiarezza prova a indicare la rotta per il benessere di chi lo legge.

Il grande libro della longevità, di Vira Carbone con Marzia Valitutti, edito da Rai Libri, è in vendita nelle librerie e negli store digitali dal 24 febbraio.

Vira Carbone è giornalista professionista e conduttrice televisiva. Ha collaborato a diverse trasmissioni ed è stata per cinque anni inviata di “Porta a Porta” di Bruno Vespa. Tra i programmi da lei condotti ricordiamo: “Sabato, domenica &”, “Il dolce e l’amaro”, “Un pensiero stupendo”, diverse edizioni del festival della canzone d’autore Musicultura su Rai2. Dal 2014 è autrice e conduttrice del programma di Rai 1, da lei ideato, “Buongiorno benessere”. Con la Rai ha pubblicato: *La bellezza a fior di pelle* (2015), *Bellezza da bere* (2016), *Il tuo corpo ti parla* (2018, con Sara Farnetti e Claudia Manari).

Marzia Valitutti è giornalista pubblicista. Attualmente collabora con Il Tirreno e si occupa di relazioni istituzionali e di comunicazione. Ha collaborato con la testata *Le cronache di Salerno* e con *music.it*. È stata inviata della trasmissione “Easy Driver”, di cui poi ha condotto la stagione estiva “Easy Driver racconta”.

Euro: 18,00