



UN LIBRO IN RETE

## FINO A CENT'ANNI

Prevenire, vivere e invecchiare al meglio

piemme

**Filippo**

**Ongaro**

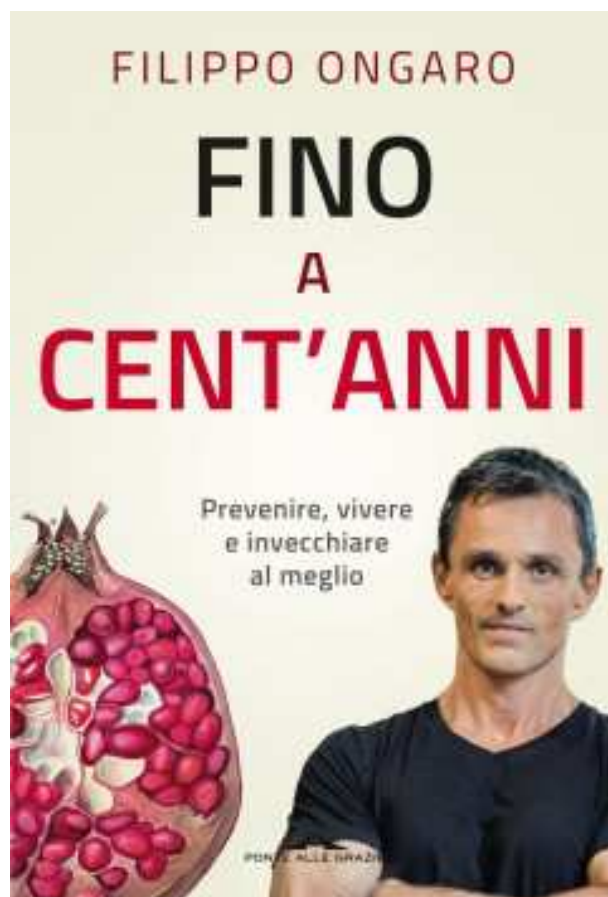
autore del libro

in dialogo con

**Sebastiano**

**Zanoli**

manager e scrittore



**venerdì 30 settembre 2016 ore 20.30**

**PALAZZO FESTARI - Corso Italia n. 63 - Valdagno (VI)**

per informazioni: [info@guanxinet.it](mailto:info@guanxinet.it) - [www.guanxinet.it](http://www.guanxinet.it) tel. 0445 406758

in collaborazione con [Libreria De Franceschi snc Valdagno \(VI\)](#) tel 0445412877

# FINO A CENT'ANNI

## Prevenire, vivere e invecchiare al meglio

*Questa sfida richiede grandi sforzi e sacrifici, e coinvolge la totalità della persona: dagli aspetti più strettamente biologici, quali l'alimentazione e l'attività fisica, a quelli interiori e spirituali. Potremmo quindi definirlo un approccio olistico, ma che nulla ha a che vedere con le medicine alternative o la new age: proprio i risultati scientifici più avanzati dimostrano che l'invecchiamento non è di per sé sinonimo di declino e sofferenza. Al contrario, «allenandoci» alla cura di sé, arriveremo «a cent'anni» vivendo una vita piena e completa, al massimo delle nostre possibilità. Possiamo vivere più a lungo, e insieme vivere al meglio.*

**FILIPPO ONGARO** è stato il primo italiano ad avere ottenuto la Board Certification in Medicina Anti-Aging dall'American Board of Regenerative & Anti-Aging Medicine e il diploma in medicina funzionale dall'Institute for Functional Medicine. Presso l'Agenzia Spaziale Europea il Dr. Ongaro lavora come medico degli astronauti occupandosi in particolare degli aspetti legati alla nutrizione, alla preparazione fisica e alla riabilitazione degli equipaggi. Dopo aver seguito percorsi formativi negli Stati Uniti, il Dr. Ongaro diventa un pioniere europeo della medicina anti-aging che non va intesa né come una disciplina alternativa né come una nuova specialità medica ma piuttosto come il primo approccio preventivo completo all'invecchiamento e alle sue malattie che trae le sue origini dalle più recenti scoperte scientifiche.

Il Dr. Ongaro è anche giornalista oltre che autore di numerosi bestseller.

Ha pubblicato: Le 10 chiavi della salute - dalla ricerca spaziale alla medicina anti-invecchiamento (2008), Mangia che ti passa, (2011), Mangia che dimagrisci (2012), La spesa della salute (2012), Mangiare ci fa belli (2013), Stare bene davvero (2014).

[www.filippo-ongaro.it](http://www.filippo-ongaro.it)

**SEBASTIANO ZANOLLI** manager e scrittore. Ha sviluppato e approfondito i temi legati alle performance professionali e personali. Sebastiano sceglie un approccio alla professione misto di pragmatismo e sentimento. È autore di 6 volumi di grande successo: "La grande differenza" (2003), "Una soluzione intelligente" (2005), "Paura a parte" (2006), "Io, società a responsabilità illimitata" (2008), "Dovresti tornare a guidare il camion Elvis" (2011). "Aveva ragione Popper, tutta la vita è risolvere problemi" (2014). Tutti i libri sono editi dalla Franco Angeli.

[www.lagrandedifferenza.com](http://www.lagrandedifferenza.com)

Evento del

