



UN LIBRO IN RETE  
**STAR BENE DAVVERO**

il primo programma completo

piemme

**Filippo Ongaro**

autore del libro

in dialogo con

**Sebastiano Zanoli**

manager e scrittore

**FILIPPO ONGARO**

autore di **MANGIA CHE DIMAGRISCI**

**STAR BENE  
DAVVERO**

Il primo programma completo  
per il benessere  
del corpo e della mente



PIEMME

**mercoledì 19 novembre 2014 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

C'è un nemico più nocivo del cibo-spazzatura, più subdolo di grasso e sedentarietà, si chiama stress. E incide in tutto ciò che ci accade, dall'insoddisfazione, alla fatica, alle malattie. Come combatterlo e vivere bene? Ce lo spiega, con il metodo dei «dieci passi», il medico veneziano Filippo Ongaro, pioniere della medicina anti-aging, (ha lavorato anche per la Nasa seguendo gli astronauti), nel libro **“Star bene davvero”** Il primo programma completo per il benessere del corpo e della mente. Dopo aver rivelato segreti e proprietà degli alimenti sani in “Mangia che dimagrisci”, il dottor Ongaro in questo nuovo libro indaga le cause profonde alla base di quasi tutti i problemi. E offre soluzioni semplici, alla portata di tutti. In una vita quotidiana sempre più frenetica, in cui spesso il benessere è visto come un accessorio, il medico veneziano insegna invece che **«stare bene dovrebbe essere lo scopo del nostro vivere»**.

Imparare a non soccombere allo stress significa prendersi cura di sé e soprattutto evitare di ammalarsi, visto che, come spiega Ongaro, il 75% delle malattie è legato allo stress. Cefalea, problemi della pelle, gonfiori addominali, fino a patologie anche molto gravi, nascono sempre dal famigerato stress. «Siamo troppo abituati a usare mente e corpo come cose separate e a non sapere distinguere bene tra cervello, mente e consapevolezza. La soluzione sta nel comprendere il linguaggio del corpo per decifrare le parole che corpo e cervello usano per comunicare». Scrive Ongaro: «Sembra che nella medicina lo stress abbia un peso importante e riconosciuto solo sul piano scientifico, ma che di fatto in termini clinici, non si faccia assolutamente nulla né per diagnosticarlo, né per ridurlo. Anzi a volte la stessa relazione con il medico diventa per il paziente una fonte ulteriore di stress, in particolare quando non ci si sente ascoltati e compresi». Ongaro chiarisce: «Ho deciso con questo libro di approfondire temi che di solito non vengono quasi mai toccati in un testo divulgativo. Ecco dunque un viaggio in noi stessi che termina in un vero e proprio programma, semplice e chiaro, che tocca tutti gli elementi che gli scienziati considerano essenziali per uno stile di vita salutare. Elementi indispensabili per farci vivere più a lungo, ma soprattutto meglio».

*(Francesca Visentin - Corriere Veneto)*

**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).

[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

