



Città di Valdagno



**UN LIBRO IN RETE**

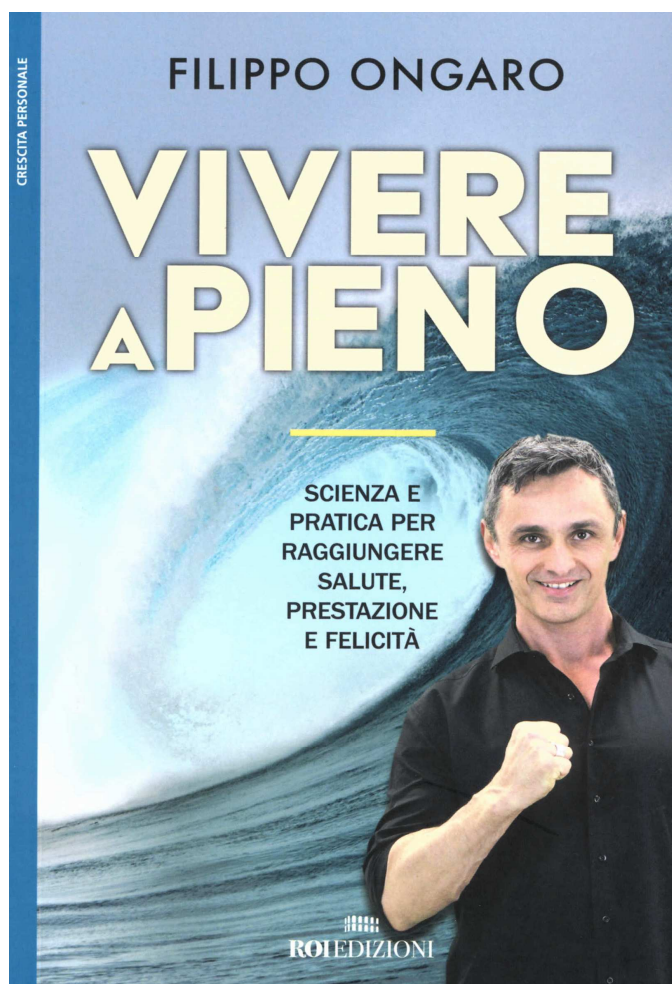
# **VIVERE A PIENO**

SCIENZA E PRATICA PER RAGGIUNGERE  
SALUTE, PRESTAZIONE E FELICITA'

*ROI EDIZIONI*

**Filippo  
Ongaro**  
autore del libro

in dialogo con  
**Sebastiano  
Zanolli**  
manager e scrittore



**giovedì 28 settembre 2017 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. 0445 412877

## "VIVERE A PIENO"

### Una vita un'opportunità

Tutti sappiamo che i broccoli fanno meglio delle patatine fritte e che fare ginnastica è più salutare che guardare la televisione. Eppure in pochissimi riescono a cambiare davvero. Viviamo più a lungo, ma ci ammaliamo prima e in molti casi la nostra esistenza non è né felice né piena di energia: solo più lunga. Sfruttando l'esperienza di medico, la formazione come coach e il lavoro nel mondo dell'alta prestazione, Filippo Ongaro dà vita con questo libro a una disciplina nuova: il coaching della salute. E offre un sistema completo di strumenti, riflessioni e pratiche per potenziare la salute e raggiungere un grado più elevato di soddisfazione personale, benessere e prestazione psicofisica. Un approccio che Ongaro usa da tempo nella pratica clinica e che unisce le strategie di cambiamento personale tipiche del coaching strategico con le conoscenze scientifiche più recenti nelle neuroscienze e nella psicologia dei comportamenti.

“Essere sani vuol dire essere liberi. La malattia è una forma di prigionia che ti impedisce di vivere la vita a pieno. Così tanto dipende da te. Non limitarti a sperare. Prendi in mano il tuo destino. La scienza lo conferma.

Puoi regolare la tua funzionalità, accendere i geni buoni e spegnere quelli cattivi. Non perdere altro tempo. Bastano pochi passi ripetuti nel tempo per ottenere grandi risultati”.

**Filippo Ongaro**, è stato medico degli astronauti dal 2000 al 2007 ed è il primo medico italiano certificato in medicina funzionale e anti-aging negli USA. Giornalista, autore di vari best-seller e coach certificato, la missione del Dr. Ongaro è di guidarti alla scoperta dei 4 fondamenti della salute per vivere una vita più sana, piena e felice.

[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 volumi di grande successo.

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

Evento del

