

**MISSIONE LONGEVITÀ****Come vivere bene a lungo  
Istruzioni per l'uso**

••• Per chi in vista di settembre vuole prendere appunti su come stare bene e a lungo, la lettura ideale è Missione longevità, di Filippo Ongaro il primo italiano a essersi certificato in medicina anti-aging e medicina funzionale negli USA. Un approccio esclusivo e integra-

to, otto percorsi pratici che agiscono su protezione cellulare, dimagrimento, mantenimento della massa muscolare, potenziamento fisico e mentale, memoria e resilienza, con risposte concrete e utilizzate da migliaia di persone, che preservano la salute.

**SALUTE** - Missione longevità - (Sperling & Kupfer, 307 pagine, 18,90 euro) di Filippo Ongaro