

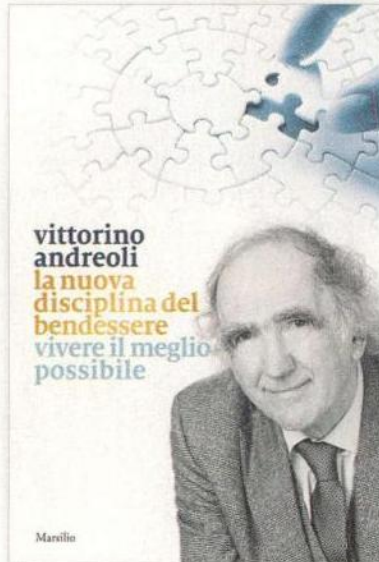
**in libreria** CONSIGLI PER STAR BENE CON NOI E GLI ALTRI

PSICOLOGIA

# BENDESSERE, LA SCIENZA INSEGNA A STARE MEGLIO

**A**rmonia fra mente, corpo e relazioni sociali. È questa la chiave che conduce al *bendessere*, neologismo che indica una condizione esistenziale di equilibrio e serenità. A idearlo è il famoso psichiatra Vittorino Andreoli, membro della *New York Academy of Science* e specialista in neurologia, rinomato a livello internazionale. Si parla qui di una nuova scienza che consideri l'uomo nella sua complessità e interezza e fornisca gli strumenti per vivere meglio. Grazie a questa disciplina, sostiene Andreoli, a ogni età si sarebbe in grado di misurare e monitorare il grado di benessere. Ognuno potrebbe seguire il percorso migliore verso l'essenza della vita e il raggiungimento della gioia interiore. A ogni fase della vita corrisponde una strada che affronta bisogni e desideri peculiari e indica il metodo per ottimizzare e potenziare le energie fisiche e interiori. Senza dimenticare l'apporto prezioso e determinante della nutrizione e della nutraceutica, che agiscono di concerto con la nostra base genetica. E come ogni scienza, anche il bendessere ha un suo vocabolario con parole fondamentali come sorriso: il segno più tangibile della positività.

**LA NUOVA DISCIPLINA DEL BENDESSERE, Vittorino Andreoli, Marsilio Editori, pp. 288, 19 €**



La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

