

Sommario

Prefazione	VII
1. L'invecchiamento	1
2. Controllare lo stress	7
3. Un'alimentazione sana	17
4. Come diventare snelli e in salute senza sacrifici	35
5. Gli alimenti come strumento di prevenzione	45
6. La Dieta EPIGenetica	97
7. Le ricette della vita	103
Bibliografia	175