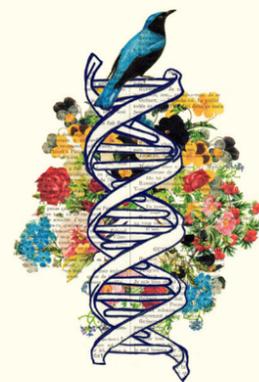


Immaculata De Vivo è una scienziata di origini italiane, docente di Medicina alla Harvard Medical School e professoressa di Epidemiologia alla Harvard School of Public Health. È una delle massime esperte mondiali nel settore dell'epidemiologia molecolare e della genetica del cancro. Inoltre è esponente di spicco nello studio dei telomeri: l'orologio biologico del nostro organismo. I suoi studi sono stati citati da varie testate internazionali tra cui "The New York Times", "Forbes" e la CNN.

Daniel Lumera è esperto di scienze del benessere e della qualità della vita e riferimento internazionale nella pratica della meditazione che ha studiato e approfondito con Anthony Elenjmittam, discepolo diretto di Gandhi. È autore bestseller di *La cura del perdono. Una nuova via alla felicità* (Mondadori, 2016) e coautore di *Ventuno giorni per rinascere* (Mondadori, 2018) e *La via della leggerezza* (Mondadori, 2019).

Ideatore del metodo My Life Design®: il disegno consapevole della propria vita personale, professionale, sociale, metodologia applicata a livello internazionale in aziende pubbliche e private, al sistema scolastico, penitenziario e sanitario. Fondatore della Giornata Internazionale del Perdono che per due anni consecutivi riceve la Medaglia del Presidente della Repubblica italiana.

“Oggi la scienza è in grado di dare una corrispondenza biologica esatta all’ottimismo, alla gentilezza, al perdono, alla gratitudine e alla felicità, mostrando quanto questi valori siano fondamentali per vivere a lungo, sani e felici.”



**DALL'INCONTRO TRA UNA SCIENZIATA
DI HARVARD E UN ESPERTO INTERNAZIONALE
DI MEDITAZIONE: UN METODO RIVOLUZIONARIO
CON CONSIGLI ED ESERCIZI PRATICI.**

GRAPHIC DESIGNER: ANDREA GEREMIA
IN SOVRACCOBERTA: IMMAGINE © ERWIN VAN DEN AREND/NOTMUCHTOSAY

€ 00,00

e book disponibile



IMMACULATA DE VIVO
DANIEL LUMERA

BIOLOGIA
della
GENTILEZZA



IMMACULATA
DE VIVO

DANIEL
LUMERA



BIOLOGIA
della
GENTILEZZA

*Le 6 scelte quotidiane
per SALUTE,
BENESSERE e LONGEVITÀ*

MONDADORI

Essere gentili ha un impatto diretto sui nostri geni? L'ottimismo ci fa vivere più sani e più a lungo? La felicità aiuta i processi antinfiammatori? A queste domande rispondono Immaculata De Vivo e Daniel Lumera mettendo a confronto scienza e coscienza in un approccio rivoluzionario alla salute, alla longevità e alla qualità della vita. La professoressa De Vivo, epidemiologa della Harvard Medical School tra i massimi esperti mondiali di genetica del cancro, e Lumera, autore bestseller e riferimento internazionale nelle scienze del benessere, attraverso i loro studi sono riusciti a mettere in relazione il mondo interiore e la genetica del nostro corpo. Da questo incontro eccezionale nasce *La biologia della gentilezza*.

Conoscenze, anni di ricerca scientifica e spirituale, si uniscono per offrire a ogni lettore una nuova via al benessere, per vivere a lungo e felici. Attraverso una chiara e suggestiva spiegazione delle basi scientifiche, De Vivo e Lumera forniscono una serie di esercizi pratici individuando 5 valori fondamentali, tra cui la gentilezza, e 6 strumenti imprescindibili per avere un impatto positivo, grazie a specifici comportamenti, sul nostro corpo.

De Vivo e Lumera ci accompagnano in un viaggio per comprendere a pieno il potere della mente sui geni, i segreti della longevità, i processi antinfiammatori e anti-invecchiamento ottenuti tramite la meditazione, la relazione tra alimentazione e cancro, l'impatto di natura e musica sulla salute e sull'umore, l'importanza di saper creare relazioni felici per la salute e la qualità della vita. Un ponte che unisce i saperi delle antiche tradizioni millenarie con le evidenze scientifiche moderne, mostrando una nuova frontiera per la salute e il benessere.