

INDICE:

Prefazione.

Introduzione.

Iniziare il viaggio: La nuova frontiera della salute.

Perché siamo qui - Il coaching e la mentalità del cambiamento: il ponte tra scienza e fare -

DOVE: l'ecosistema della longevità.

Il cuore del metodo FLOWERS™:

F | FOOD: nutrizione consapevole, nutrire la vita -

L | LINFA: movimento quotidiano come linfa vitale -

O | OFF: sonno & riposo -

W | WOW!: il superpotere del cambiamento e la forza interiore -

E | EMPATHY: relazioni & connessioni sociali positive -

R | REGULATION: gestione dello stress e respiro -

S | SELF-CARE: abbandono delle abitudini dannose - Dalla scienza al risultato, la gestione strategica del tuo benessere -

BB: Bonus Benessere. Conclusione.