

Benessere Passo Dopo Passo

di Lucio Esposito



Collana: Saggistica

Formato: 20x20

Pagine: 174

Isbn: 9788896786932

Prezzo: 18 euro

Descrizione

Quando tempo fa ho preso la decisione di buttar giù qualche appunto, per me stesso, di ciò di cui

parlo quotidianamente, non pensavo di dover scrivere “un libro”!

L'idea era di creare un'ulteriore brochure, di quelle che generalmente fornisco ai miei amici e clienti e che chiamo: “linee guida per una corretta alimentazione”.

Di fatto, mentre procedevo e i miei appunti divenivano sempre più corposi, mi sono chiesto se non fosse stato utile lavorare ad uno scritto organico, che potesse essere di aiuto a tutte quelle persone in cerca di soluzioni per un cambiamento del loro stile di vita. Quelle persone che percepiscono, che c'è qualcosa che non va! Che sanno di dover fare qualcosa, ma non sanno da dove incominciare. Quelle persone che sono consapevoli di dover cambiare, ma sono confuse! Troppe notizie. Tutto ed il contrario di tutto . . . Ed allora si continua a fare quello che si è sempre fatto. Si è schiavi delle abitudini di sempre.

E tutto ciò, soprattutto riguardo al modo di alimentarsi.

Biografia

Lucio Esposito, nato a Napoli il 22/10/1946, termina le scuole superiori ad Assisi (PG) nel 1965 e successivamente consegue la laurea di Dottore in Scienze Politiche presso l'università degli Studi di Roma. Da sempre incuriosito ai temi della medicina naturale ed ad una visione olistica dell'essere umano, così come proposta nell'ambito delle medicine non convenzionali, s'interessa, in particolar modo, alla medicina antroposofica (grazie anche al sostegno di un fratello medico, professionalmente attivo in tale ambito), in virtù della possibilità insita in tale corrente di pensiero, di poter realizzare, concretamente, un'attività di vera prevenzione.