

OUTLIVE

A ARTE E A CIÊNCIA

DE VIVER MAIS

E MELHOR

PETER ATTIA

COM BILL GIFFORD

Tradução de Bruno Fiuza

e Roberta Clapp



SUMÁRIO

Introdução	13
------------	----

Parte I

CAPÍTULO 1	Corrida de fundo	19
CAPÍTULO 2	Medicina 3.0	32
CAPÍTULO 3	Objetivo, estratégia, táticas	48

Parte II

CAPÍTULO 4	Centenários	69
CAPÍTULO 5	Comer menos, viver mais?	83
CAPÍTULO 6	A crise da abundância	98
CAPÍTULO 7	Tique-taque	121
CAPÍTULO 8	A célula fugitiva	149
CAPÍTULO 9	Correndo atrás da memória	186

Parte III

CAPÍTULO 10	Pensando na tática	217
CAPÍTULO 11	Exercícios	224
CAPÍTULO 12	Treino para principiantes	243
CAPÍTULO 13	O evangelho da estabilidade	270
CAPÍTULO 14	Nutrição 3.0	297
CAPÍTULO 15	Bioquímica nutricional aplicada	312
CAPÍTULO 16	O despertar	353
CAPÍTULO 17	Trabalho em andamento	380