



Massimo Milanese e Martina Waddell, **Il Sentiero Della Longevità** : il Bestseller su come migliorare la propria salute nella vita di tutti i giorni

## Descrizione

### COMUNICATO STAMPA ?? CONTENUTO PROMOZIONALE

Milano, 02.12.2025 ?? Sono tanti quelli che, a seguito di momenti difficili, arrivano a perdere di vista la propria salute. Fortunatamente non ?? mai troppo tardi per iniziare a prendersi cura di s??. Tutto sta nel mettere in pratica le giuste scelte quotidiane capaci di fare la differenza nel lungo periodo.

Per tutti coloro che desiderano ritrovare energia, lucidit? e fiducia in s??. stessi ma non sanno come fare, esce oggi il libro di Massimo Milanese e Martina Waddell ??IL SENTIERO DELLA LONGEVIT??. Come Ritrovare Energia, Salute E Vitalit? In Un Metodo Integrato Che Unisce Alimentazione, Allenamento E Biohacking?• (Bruno Editore). Al suo interno, gli autori condividono con i propri lettori strumenti pratici e innovativi per ottenere risultati concreti, giorno dopo giorno, attraverso piccole azioni quotidiane.

??Il nostro libro parla dei tre pilastri del benessere: alimentazione, movimento e biohacking?• afferma Massimo Milanese, autore del libro. ??Pagina dopo pagina, condividiamo un metodo pratico e adattabile, finalizzato ad aiutare chiunque a migliorare la propria salute nella vita di tutti i giorni cos? da ottenere miglioramenti tangibili?• aggiunge Martina Waddell, co-autrice del libro.

Il metodo condiviso dai due autori si basa innanzitutto sulla consapevolezza: imparare ad ascoltare il proprio corpo, fare piccole scelte quotidiane e trasformarle in nuove abitudini. Successivamente, dopo una fase di valutazione e monitoraggio, ecco che si forniscono strumenti pratici e personalizzati finalizzati a raggiungere benefici tangibili in termini di salute, equilibrio e longevit?.

â??Il metodo di Martina Waddell e Massimo Milanese Ã" frutto di tanti anni di studioâ?• incalza Giacomo Bruno, editore del libro. â??Unire scienza, allenamento e biohacking allâ??esperienza acquisita negli anni, significa condividere, allâ??interno di un libro ricco di valore, strumenti utili a chi cerca piÃ¹ energia e benessereâ?•.

â??Ci siamo sentiti subito in sintonia con la mission di Bruno Editore: portare valore concreto ai lettoriâ?• concludono gli autori. â??Abbiamo quindi deciso di affidarci a Giacomo Bruno perchÃ© rappresenta per noi il punto di riferimento nella pubblicazione di libri di formazioneâ?•.

Il libro Ã" disponibile su Amazon a questo indirizzo:  
<https://amzn.to/4poegSp>

Massimo Milanese, laureato ISEF in Scienze Motorie, Ã" biohacker e creatore di MaxChanging, un metodo che integra postura, nutrizione e strategie di longevitÃ . I suoi protocolli uniscono rigore scientifico e applicazione quotidiana. Martina Waddell, imprenditrice e creatrice del metodo Kinevita, condivide una visione manageriale e il desiderio di trasformare il benessere in unâ??esperienza accessibile. Dalla loro unione nascono Kinesis Club e Beauty Key, centri che fondono scienza, movimento ed estetica. Sito web:  
<http://www.kinesisclub.com/>

Giacomo Bruno

, nato a Roma, classe 1977, ingegnere elettronico, Ã" stato nominato dalla stampa â??il papÃ degli ebookâ?• per aver portato gli ebook in Italia nel 2002 con la

Bruno Editore

, 9 anni prima di Amazon e degli altri editori. Ã? Autore di 35 Bestseller sulla crescita personale e Editore di oltre 1.200 libri sui temi dello sviluppo personale e professionale, che hanno aiutato oltre 2.500.000 italiani. Ã? considerato il piÃ¹ esperto di Intelligenza Artificiale applicata allâ??Editoria ed Ã" il creatore di

BookBench

â?¢, il 1Â° Benchmark indipendente che valuta le migliori AI per la scrittura di libri. Ã? seguito dalle TV, dai TG e dalla stampa nazionale. Aiuta Imprenditori e Professionisti a costruire il proprio Personal Brand per aumentare Autorevolezza, VisibilitÃ e Fatturato scrivendo un Libro con la propria Storia Professionale. Info su:  
<https://www.brunoeditore.it>

---

Contatti:  
Bruno Editore  
info@brunoeditore.it

## COMUNICATO STAMPA ?? CONTENUTO PROMOZIONALE

ResponsabilitÃ editoriale di Bruno Editore

??

immediapress

### Categoria

- 1. Comunicati

### Tag

- 1. ImmediaPress

### Data di creazione

Dicembre 1, 2025

### Autore

redazione

*default watermark*