



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

Milano, 02.12.2025 – Sono tanti quelli che, a seguito di momenti difficili, arrivano a perdere di vista la propria salute. Fortunatamente non è mai troppo tardi per iniziarsi a prendersi cura di sé. 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, lucidità e fiducia in se stessi ma non sanno come fare, esce oggi il libro di Massimo Milanese e Martina Waddell *IL SENTIERO DELLA LONGEVITÀ*. Come Ritrovare Energia, Salute E Vitalità 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, 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 longevità.

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•.

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

Responsabilit  editoriale di Bruno Editore

-

immediapress

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. ImmediaPress

Data di creazione

Dicembre 1, 2025

Autore

redazione

default watermark