

O Segredo da Juventude

Mantenha-se eternamente jovem
como sempre sonhou!

Seis passos
para continuar
jovem
e se sentir
feliz.

Drake e Chris Middleton



Índice

<i>Introdução</i>	13
01 O segredo mais bem guardado para permanecer jovem	19
02 Afinal, que idade tem?	33
03 Navegação Adaptativa	45
04 Egoísmo Esclarecido	86
05 Sangue Fresco	114
06 Estar Sempre «Ligado»	140
07 Hedonismo em Alta	162
08 Projectar o amanhã	185
09 Os grupos bem sucedidos precisam de Cérebros Jovens	207
10 Eterna juventude	216