



# 201

SEGREDOS  
para uma **VIDA**  
SAUDÁVEL

Uma coleção preciosa de **segredos para hábitos saudáveis** escritos por 27 peritos em saúde, incluindo um autor best-selling do *New York Times*, o Doutor em Medicina Don Colbert.

# Resumo de 201 Segredos Para Uma Vida Saudavel

Livro de orientações para uma ótima saúde, 201 Segredos para uma Vida Saudável tem informações essenciais para uma vida longa, saudável e feliz, de acordo com os autores recordistas em vendas da Siloam.

Esses médicos profissionais e reconhecidos na área da saúde compartilham seu conhecimento com informações acessíveis que irão ajudar você a viver com saúde. Você descobrirá: - Os sintomas de ataque cardíaco dos quais você pode não estar ciente; - Como redobrar a sua imunidade diante da gripe e dos resfriados; - Formas naturais de retardar o envelhecimento mental e melhorar a memória; - Como evitar a obesidade e o diabetes dedicando alguns minutos do seu dia; - Tratamentos para o câncer que o seu médico pode não ter citado.

Agora é possível ter uma vida saudável de forma simples.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)