



Abilio Diniz

Caminhos e Escolhas

O equilíbrio para uma vida mais feliz



Resumo de Abilio Diniz. Caminhos E Escolhas

Apesar de o autor ser mais conhecido no âmbito pessoal por ser um esportista neste livro ele aborda a qualidade de vida em sua totalidade abrangendo os papéis de pai marido trabalhador cidadão entre outros o que exige equilíbrio e organização.

Segundo o autor qualidade de vida exige método e disciplina. Mesmo não se tratando de uma autobiografia Abílio Diniz exemplifica por que e como mudou com fatos de sua vida mostrando- se aos leitores em seu lado mais humano.

O livro apresenta fotos tiradas do álbum de família bem como depoimentos de seus filhos de sua namorada e de outras pessoas que se inspiraram com seu exemplo para melhorar sua qualidade de vida.

Além disso o livro inclui um prático manual com dicas sobre alimentação esportes espiritualidade etc.

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