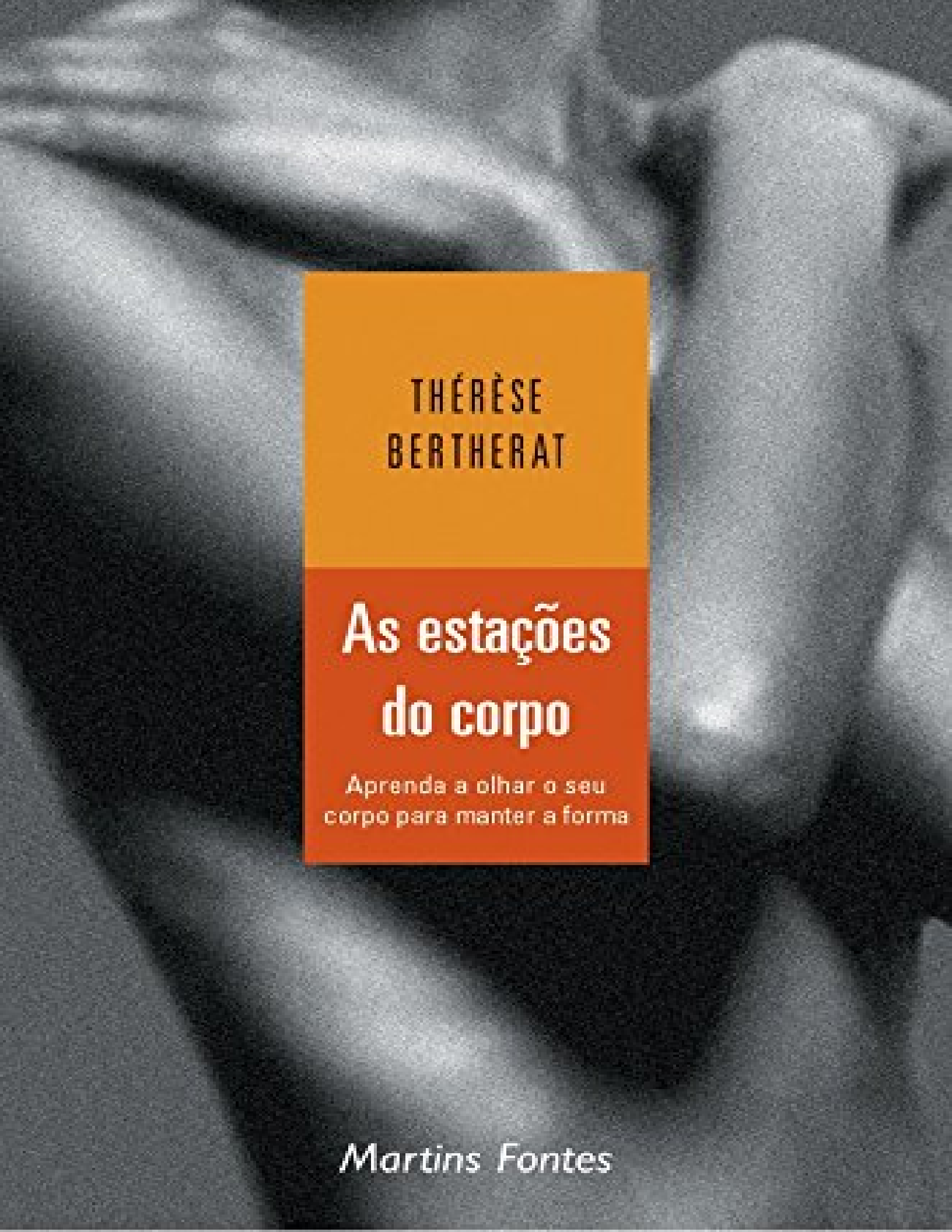




THÉRÈSE
BERTHERAT

As estações do corpo

Aprenda a olhar o seu
corpo para manter a forma

Martins Fontes

Resumo de As Estações do Corpo

Antes de se agarrar à bicicleta, antes de empunhar os halteres, sente-se tranqüilamente. Abra os olhos. Antes de tentar manter a forma, veja-a. Para o seu bem-estar, para a sua saúde, aprenda a descobrir a sua forma, concreta, precisa, virtualmente harmoniosa e bela.

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