

**CUIDE DE VOCÊ E
TENHA MAIS QUALIDADE
DE VIDA - Vol. III**

**Cuidar de si mesmo é
imprescindível para se obter
uma vida plena e satisfatória**



**Rômulo B.
Rodrigues**

Resumo de Cuide de Voce E Tenha Mais Qualidade de Vida - Vol. III: Cuidar de Si Mesmo E Imprescindivel Para Se Obter Uma Vida Plena E Satisfatoria

Para termos saude perfeita, equilibrio, mais qualidade de vida e, conseqüentemente, longevidade, e imprescindivel que saibamos a arte de cuidar de nos mesmos. Ao contrario do que se possa imaginar, essa e uma arte facil de aprender.

Basta que prestemos atencao as mensagens, avisos e alertas que o nosso cerebro e o nosso corpo nos enviam constantemente. Tendo essa consciencia e percepcao, automaticamente, passamos a ter mais cuidado e atencao conosco, nos harmonizamos e adquirimos assim uma vida plena e satisfatoria.

Portanto, cuidar de nos mesmos e vital."

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