

PACO EDITORIAL

# FIQUE BEM COM O SEU CORPO E A SUA MENTE

Exercício físico, saúde, bem-estar e comportamento

Wilmar dos Santos Villas

# Resumo de Fique Bem com o Seu Corpo e a Sua Mente

Uma obra voltada para todos aqueles que desejam desenvolver hábitos mais saudáveis e melhorar seu estilo de vida por meio da atividade física. É uma leitura relevante para os profissionais das áreas de Educação Física e Saúde, bem como instrutores e praticantes de atividades físicas e esportivas.

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