

HELOISA BERNARDES

*Autora de O que a dieta ortomolecular pode
fazer por você e O que é ser saudável!*



JOIAS RARAS DA SAÚDE

*Um guia de terapias
para um novo estilo
de vida*



||| Academia



Resumo de Joias Raras da Saúde

Terapia de equilíbrio de pH, oligoterapia, terapia de índice glicêmico... Muitas vezes ouvimos falar dessas e de outras interessantes terapias, mas quase nunca sabemos muito sobre elas nem encontramos um guia que reúna informações claras e detalhadas sobre todas.

Em Joias raras da saúde, Heloisa Bernardes oferece um guia prático de todas as terapias ideais para melhorar a saúde tanto de nosso corpo quanto de nossa mente. Ao seguir as inúmeras dicas apresentadas aqui, você aprenderá muito sobre si mesmo e sobre o que seu corpo está lhe dizendo, e descobrirá que mudar de vida não é tão complicado assim.

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