HELOISA BERNARDES

Autora de O que a dieta ortomolecular pode fazer por você e Chique 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