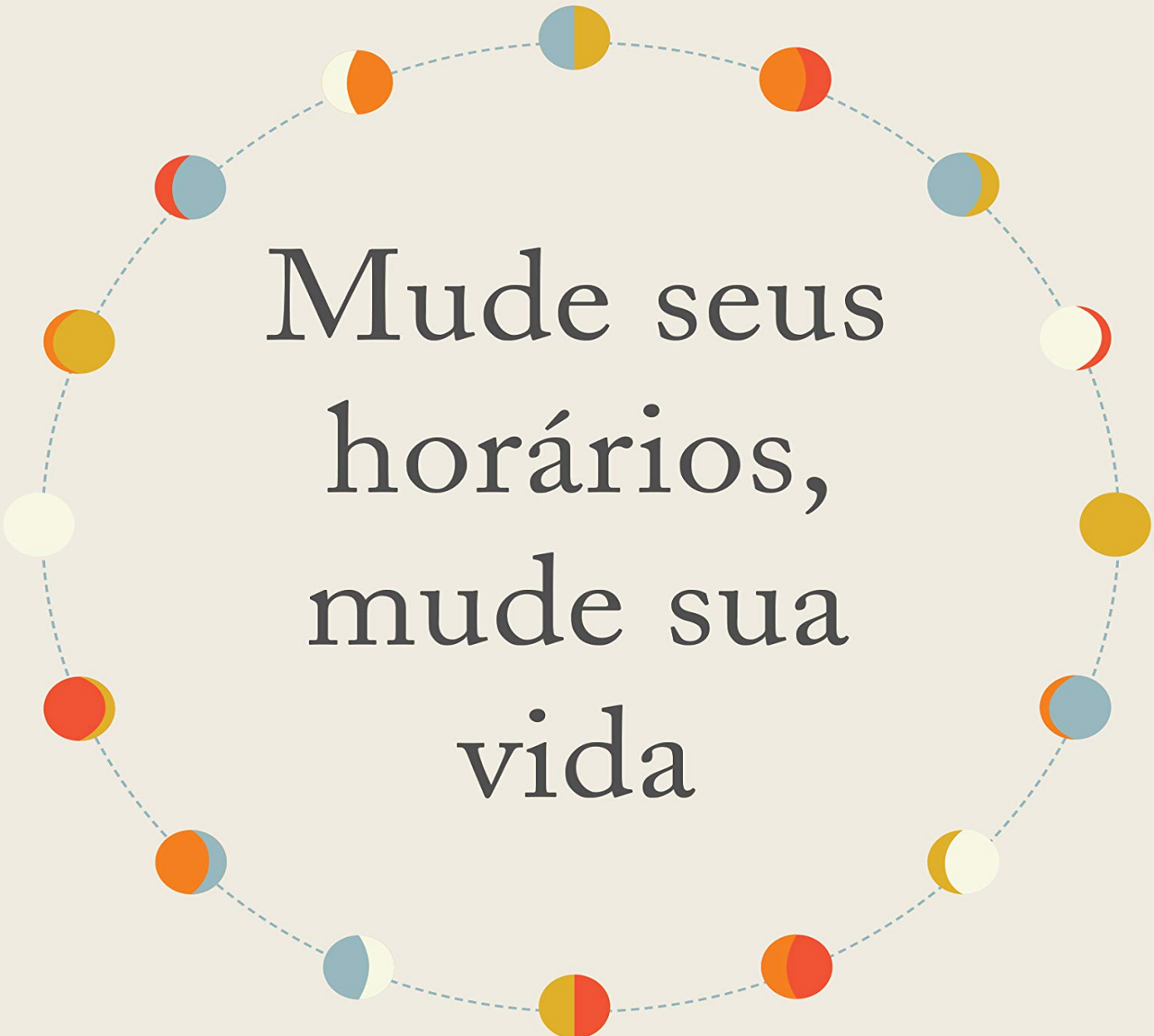


DR. SUHAS KSHIRSAGAR

com MICHELLE SEATON  
prefácio de DEEPAK CHOPRA



Mude seus  
horários,  
mude sua  
vida

Como usar o relógio biológico para perder peso,  
reduzir o estresse, dormir melhor e  
ter mais saúde e energia

# Resumo de Mude seus horários, mude sua vida

Como usar o relógio biológico para perder peso, reduzir o estresse, dormir melhor e ter mais saúde e energia. “Dr. Suhas revela os benefícios de viver uma vida alinhada com os ritmos naturais do corpo.

Passando longe das dietas da moda e das soluções rápidas, ele oferece sugestões reais de mudanças saudáveis, simples e viáveis.” – Dr. Anand Dhruva, professor da faculdade de medicina da Universidade da Califórnia Hábitos como pular refeições, exercitar-se no meio do dia, trabalhar até tarde e tentar “recuperar o sono” no fim de semana atrapalham o ritmo natural do organismo e podem gerar consequências graves para nossa saúde. Nosso relógio biológico determina os horários mais propícios para as principais atividades do dia a dia.

Ao fazer pequenas mudanças na rotina – como almoçar ao meio-dia, desligar os aparelhos eletrônicos às 20h e fazer exercícios antes do café da manhã –, podemos administrar com mais facilidade o peso, o sono, o estresse, a inflamação e muito mais. Combinando a antiga sabedoria ayurvédica com as mais recentes pesquisas científicas na área da cronobiologia, Dr.

Suhas Kshirsagar explica como sincronizar nossa programação diária com o ciclo natural de luz e, assim, fazer com que todo o sistema trabalhe com menos esforço. Com dicas nutricionais, informações sobre a ciência do sono e testes para identificar seu tipo de corpo e seus padrões de comportamento, Mude seus horários, mude sua vida apresenta o cronograma ideal para suprir suas necessidades específicas de nutrição, trabalho, repouso e exercício.

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