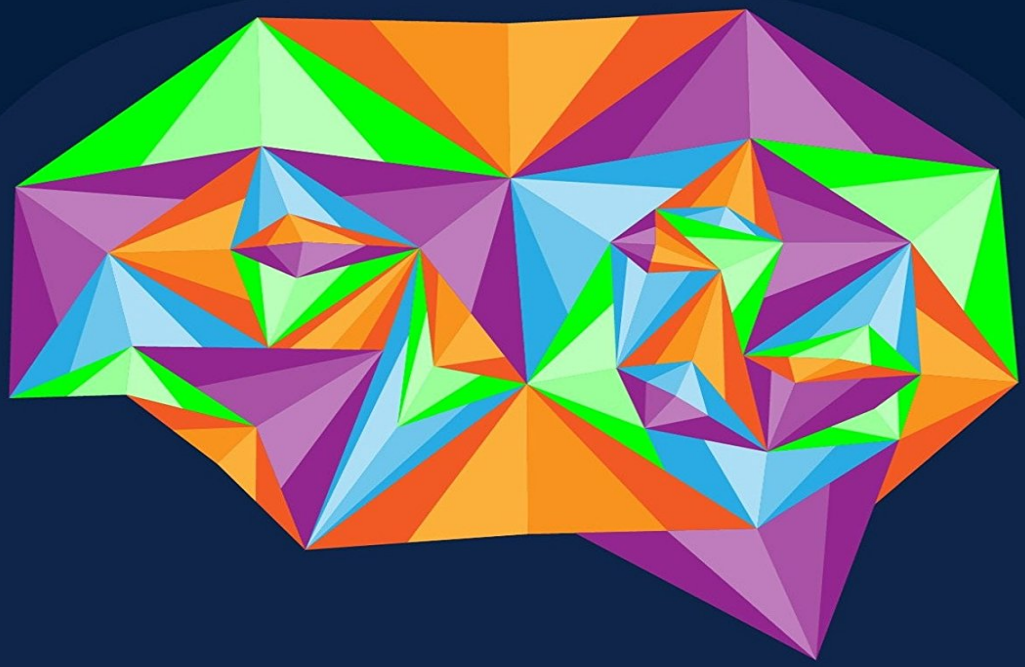
MARA LUQUET
RUY MARRA



MUITO ALÉM DO VOO

BEM ESTAR E NEUROTECNOLOGIA
A SERVIÇO DO SEU **CORPO E MENTE.**

Letras & Lucros

LeYa

Resumo de Muito Além do Voo

Em Muito além do voo, os autores mostram como o estresse do dia a dia e o medo paralisante podem ser vencidos ao seguirmos uma alimentação saudável, praticarmos algum exercício, termos pensamentos positivos e respirarmos corretamente – e com várias referências e pesquisas científicas provando que isso é possível.

Para eles, o esporte foi um ótimo momento para se vencer medos e se preparar para a adoção de um novo estilo de vida que só beneficia nosso corpo e nossa alma.

Acesse aqui a versão completa deste livro