

Gilberto Ururahy
& Éric Albert



O CÉREBRO EMOCIONAL

As emoções e o estresse do cotidiano

Rocco

Resumo de O Cérebro Emocional. As Emoções E O Stress Do Cotidiano

O estresse crônico e os hábitos pouco saudáveis das pessoas em geral são a causa de muitas doenças responsáveis pelos altos índices de mortalidade em alguns países. A proposta de O cérebro emocional de Gilberto Ururahy e Éric Albert é orientar para que todos tomem medidas preventivas controlem as emoções mudem a alimentação e levem uma vida equilibrada.

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