

Há mais de vinte semanas na lista dos mais vendidos do *New York Times*.

# O PODER DO HÁBITO



Por que fazemos o que  
fazemos na vida e nos negócios

**CHARLES DUHIGG**

"Um olhar sério sobre a ciência da formação e transformação dos hábitos."  
– *New York Times Book Review*



## Resumo de O Poder do Hábito

Segundo o autor, a chave para se exercitar regularmente, perder peso, educar os filhos, tornar-se mais produtivo, criar empresas revolucionárias e alcançar o sucesso é entender como os hábitos funcionam. Ele procura mostrar que, ao dominar esta ciência, todos podem transformar suas empresas e suas vidas.

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