o poder do QUANDO

Dr. Michael Breus

Descubra o ritmo do seu corpo
e o momento certo para almoçar, pedir
um aumento, tomar remédio e muito mais

FONTANAR

Resumo de O Poder do Quando

Muito já se falou sobre o que e como fazer algo para ter uma vida melhor, mas saber o momento certo para fazer cada coisa possibilita elevar o que e o como à máxima potência.

Mesmo que você não mude nada sobre o que faz e como faz, realizar pequenos ajustes no quando já o torna mais saudável, feliz e produtivo. Dr. Breus descobriu que, embora o relógio biológico de cada pessoa seja diferente, a maioria de nós pertence a um dos seguintes cronotipos: urso, lobo, golfinho ou leão.

Depois que fizer o teste desenvolvido pelo autor e descobrir o seu cronotipo, aprenderá o melhor momento para fazer tudo — desde planejar algo importante, praticar exercícios e memorizar informações novas, até discutir com seu parceiro.

Recheado de fatos fascinantes, recomendações e dicas fáceis de seguir, O poder do quando é o guia definitivo para ajudá-lo a atingir seus objetivos, conduzindo-o rapidamente a uma vida de sucesso.

Acesse aqui a versão completa deste livro