



# O PROGRAMA DE SAÚDE DE RÜDIGER DAHLKE

Tenha mais Vitalidade  
com a Alimentação,  
a Respiração,  
o Exercício  
e o Relaxamento

**RÜDIGER DAHLKE**

Cultrix

# Resumo de O Programa de Saúde de Rüdiger Dahlke

Falta de exercício, alimentação errada e stress são cada vez mais freqüentes na nossa vida cotidiana! Apesar de todos os problemas que enfrentamos no dia-a-dia, para continuarmos saudáveis é importante prestar atenção à combinação de exercício, alimentação, relaxamento e respiração.

Rüdiger Dahlke, autor mundialmente conhecido, sabe o que é melhor para manter uma saúde perfeita. Ele afirma que é preciso eliminar o stress, manter a boa forma física, ter uma alimentação equilibrada e dormir o suficiente para o organismo poder se regenerar.

O Dr. Rüdiger Dahlke espera que, mais do que um manual de saúde, este livro seja um aliado para ajudar você a aumentar sua confiança num estilo de vida que lhe permita ser mais saudável, realizado e feliz.

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