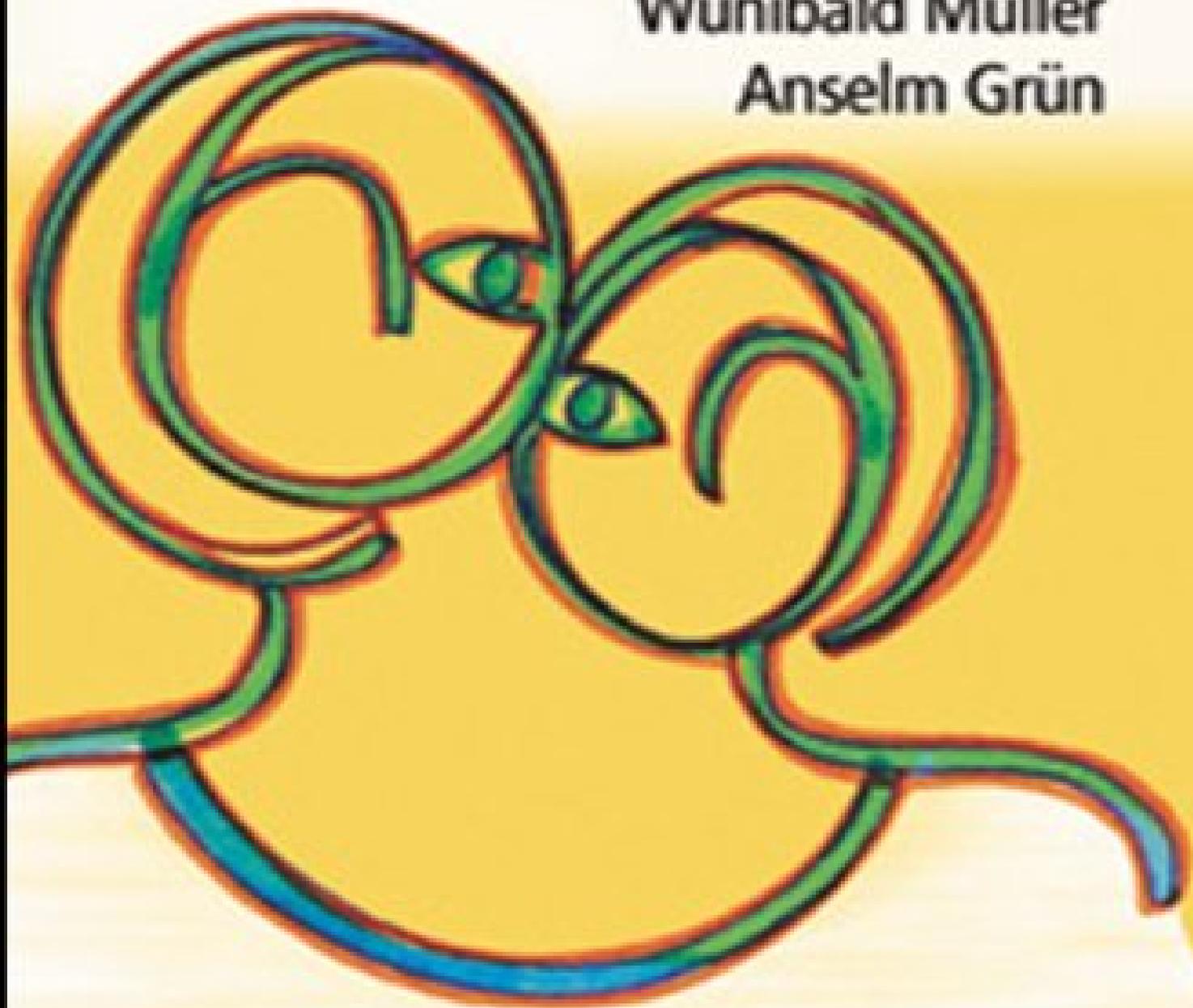


Wunibald Müller
Anselm Grün



O QUE NOS ADOECE... E O QUE
NOS TORNA SÁDIOS

IDEIAS
LITRAS

Resumo de O que nos Adoece e o que nos Torna Sadios

Honestamente sabemos muito bem o que nos adocece e o que nos torna sadios em nossa vida pessoal. Se quisermos ter um estilo de vida que nos mantenha sadios, precisamos parar de fumar, moderar o consumo de álcool, ter uma alimentação saudável, dormir o suficiente e exercitar-nos regularmente.

Ainda que o título do livro seja O que nos adocece... e o que nos torna sadios, os autores querem, sobretudo, mostrar o que mantém as pessoas sãs, ou o que as torna sadias.

Assim, lançam mão das novas tendências das ciências da saúde, que perguntam o que torna as pessoas sadias, ao invés de perguntar o que as adocece. A salutogênese, um novo conceito que trata da cura holística do ser humano.

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