



DR. ANTONIO SPROESSER

PERGUNTE AO

DOUTOR

O guia para solucionar suas dúvidas mais frequentes

Resumo de Pergunte Ao Doutor - O Guia Para Solucionar Suas Duvidas Mais Frequent

Quantas vezes você já ouviu essa frase? E quantas vezes já tentou passar a ter uma vida mais saudável? Este guia foi criado justamente para ajudar você a equiparar essa conta.

As facilidades aumentaram na vida moderna, assim como o acesso aos alimentos e à informação. A longevidade também dá sinais de avanço. Isso significa que as pessoas estão vivendo melhor certo?

Errado. Pacientes cada vez mais jovens chegam ao consultório com entupimento precoce das artérias. Obesidade, vida sedentária, privação de sono, alimentação inadequada são alguns dos fatores para explicar esse padrão inquietante que, certamente, pode ser prevenido.

Por essa razão, esta obra pretende ir direto ao ponto e simplificar o dilema de como começar a mudar, respondendo às principais dúvidas e apresentando as dicas mais eficazes nos quesitos saúde, estilo de vida, bem-estar físico e mental.

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