

DANIEL MARTINS DE BARROS

PÍLULAS DE BEM-ESTAR

84 lições cientificamente comprovadas para transformar seus hábitos e viver melhor



SEXTANTE

Resumo de Pílulas de Bem-Estar

“Com precisão cirúrgica, Daniel Martins de Barros consegue traduzir a ciência de um jeito fácil e gostoso para ser usada no dia a dia.” – Mariana Ferrão, jornalista e apresentadora do programa Bem Estar Com base em sólidas evidências científicas, o psiquiatra e professor Daniel Martins de Barros reuniu 84 dicas para melhorar nossa qualidade de vida.

Seu foco é estimular atitudes mentais e comportamentos que ajudem a emagrecer, dormir melhor, estimular a mente e ter relacionamentos saudáveis. Simples e bem-humoradas, suas pílulas de bem-estar mostram como incorporar hábitos benéficos e evitar os prejudiciais em sete áreas fundamentais:

- Pílulas para emagrecer: apresentam formas de mudar padrões que nos condicionam a comer mais ou pior.

- Pílulas para dormir: novos estudos apontam como ter um sono melhor e recarregar as energias.
- Pílulas da inteligência: revelam as peças que o cérebro nos prega e desenvolvem a memória, a criatividade e a inteligência emocional.

- Pílulas da felicidade: buscam aumentar nosso nível de satisfação geral com a vida e mostram que não existe uma vacina contra a tristeza.
- Pílulas calmantes: ajudam a lidar com situações difíceis e a evitar emoções negativas, reduzindo o estresse, a ansiedade e a raiva.

- Pílulas do amor: trazem descobertas que auxiliam tanto no começo do namoro quanto na manutenção de relacionamentos longos.
- Pílulas da longevidade: pesquisas recentes indicam os melhores caminhos para aumentar a expectativa de vida.

Aliando a ciência ao cotidiano, o autor apresenta ainda quatro pílulas mágicas, que ganharam esse nome por serem eficazes em todas as áreas. São lições essenciais para quem deseja viver mais e melhor.

E sem efeitos colaterais.

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