

Saúde

a hora é agora



Atividade física
Alimentação
Emagrecer
Sono
Saúde do trabalhador
Relacionamento
Tabagismo
Estresse
Check-up
Envelhecimento saudável
Sexualidade

Orientações
de grandes
especialistas
brasileiros

MÍLTON DE ARRUDA MARTINS
Professor de Clínica Médica

MARIO FERREIRA JR.
Médico Especialista em Promoção da Saúde

CONCEIÇÃO LEMES
Jornalista Especializada em Saúde



Resumo de Saúde. A Hora é Agora

Em virtude de seu conteúdo diferenciado sobre o tema, este livro destina-se a estudantes e professores de educação física, profissionais do esporte mais especificamente técnicos de basquetebol que trabalham com equipes desde a iniciação esportiva até o alto rendimento e a todos os aficionados do esporte que desejam se aprofundar no assunto.

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