

OS PRIMEIROS PASSOS PARA O SUCESSO!



Saúde Mental

SEM MEDICAMENTOS

Para
leigos

Como chegar a
um diagnóstico
preciso em Saúde Mental

Por que medicamentos nem
sempre são a melhor solução e o
que fazer neste sentido

Formas seguras de levar seu
cérebro à saúde e alta
performance
mental



ALTA BOOKS
EDITORA

Leonardo Mascaro

Pioneiro em Neurofeedback por Z-scores e autor
de *A Arquitetura do Eu* e *Para que Medicação?*

Resumo de Saúde Mental sem Medicamentos Para Leigos

Se você busca um verdadeiro guia que seja, também, um efetivo antídoto para o “efeito manada” que costuma acometer as pessoas quando o assunto é Saúde Mental, este livro é para você!

Saia do óbvio e descubra, com base em informações objetivas e atualizadas de neurociência de ponta, tudo o que precisa saber sobre as chamadas desordens mentais como depressão, ansiedade, TOC e TDAH, entre outras, seu diagnóstico e como realizar seu tratamento sem o uso de medicamentos!

Tudo explicado de forma direta, precisa e segura para orientá-lo na caminhada de superação de sua condição.

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