DOS AUTORES DE **SUPERCÉREBRO**

DEEPAK CHOPRA

SUPER GENES

Ative o extraordinário poder do seu DNA para ter mais saúde e bem-estar

RUDOLPH E. TANZI

EDITORA ALAÚDE

Resumo de Supergenes. Ative o Extraordinário Poder do Seu DNA Para Ter Mais Saúde e Bem- Estar

Durante muito tempo acreditamos que os genes determinassem nosso destino biológico e que fossem imutáveis, mas recentes descobertas no campo da genética mostram que eles são dinâmicos e podem ser influenciados por diversos fatores.

Em Supergenes, a dupla de médicos Deepak Chopra e Rudolph Tanzi discorre sobre como a ciência atual sustenta que nossos genes reagem a tudo o que fazemos, dizemos e pensamos.

Oferecendo um cardápio de escolhas para 6 esferas da vida – dieta, estresse, atividade física, meditação, sono e emoções –, em três níveis de dificuldade, os autores também mostram, de forma muito prática, o que devemos fazer no dia a dia para ativar o melhor do nosso código genético pela vida afora.

Acesse aqui a versão completa deste livro