

2ª Edição



EVELIN GOLDENBERG

Viver Bem
Depende de Você
Articule-se!

COMO PREVENIR E TRATAR
A OSTEOARTROSE

 **Atheneu**

Resumo de Viver Bem Depende De Você. Articule-Se!. Como Prevenir E Tratar A Osteoartrose

Viver Bem Depende de Você. Articule-se! é um livro dirigido a todas as pessoas que sofrem com os transtornos ocorridos pelo problema da osteoartrose que não afeta somente os idosos mas também pessoas de todas as idades.

A obra traz a importância da articulação e dos movimentos para prevenir e diminuir as dores causadas pela doença. O livro ainda ensina como ter uma melhora na qualidade de vida através de exercícios físicos cuidados com a postura e alimentação direcionada.

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