



# Viver Mais e Melhor

Uma proposta de vida longa e saudável

Banco Agrário Coopera



# Resumo de Viver Mais e Melhor. Uma Proposta de Vida Longa e Saudável

O livro mostra com clareza o que se sabe, hoje, sobre a saúde e a maneira de cuidar dela, sem viver com angústia e preocupação os alguns miligramas a mais ou a menos de colesterol no sangue ou alguns gramas a mais de gordura na comida.

Mostra ainda, como em todas as etapas da vida se encontram possibilidades de viver com qualidade e como cada momento pode e deve ser vivido em sua plenitude.

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