Dos autores de SUPERCÉREBRO e SUPERGENES

DEEPAK CHOPRA

VOCÊ É A SUA CURA

7 passos para turbinar a imunidade e ter saúde a vida inteira

RUDOLPH E. TANZI

EDITORA ALAÚDE

Resumo de Você É a Sua Cura. 7 Passos Para Turbinar a Imunidade e Ter Saúde a Vida Inteira

Diariamente, o corpo é atacado por leves inflamações, que podem acelerar o envelhecimento e, ao longo dos anos, estimular doenças relacionadas ao estilo de vida como hipertensão, diabetes e alguns cânceres.

Por isso, os consagrados autores Deepak Chopra e Rudolph Tanzi apresentam um jeito revolucionário de combater esse problema. Eles defendem que o corpo tem a capacidade de se autocurar, desde que tenha as ferramentas necessárias.

Em um plano de ação em sete frentes, a dupla ensina a fazer mudanças práticas na alimentação e na forma como encaramos o estresse, a atividade física e os vínculos emocionais.

A ideia é que, com ajuda de um hábito por dia, podemos ganhar saúde para a vida toda.

Acesse aqui a versão completa deste livro