

Catharina Walzberg

VOCÊ PODE TER SAÚDE BASTA QUERER

Vitalidade e bem-estar
da infância à terceira idade



Rocco

Resumo de Você Pode Ter Saúde Basta Querer

Alimentação saudável, exercício físico adequado, sono suficiente e controle do estresse, sem fumo ou bebidas alcoólicas, meditação e oração, vida social e afetiva satisfatória - este é o estilo de vida que está na base da medicina natural, uma série de procedimentos saudáveis ensinados no livro 'Você pode ter saúde', escrito pela médica Catharina Walzberg.

Um dos itens fundamentais mencionados pela autora para se obter uma melhor qualidade de vida é saber respirar. O livro ensina o exercício da respiração diafragmática e outras técnicas para se respirar melhor e atingir todos os benefícios que essa mudança de conduta acarreta.

Com uma série de receitas para prevenir e tratar várias doenças, o livro também enumera dietas para emagrecer de uma forma saudável, como a dieta dos sucos e a de frutas, e é rigoroso em relação a certos hábitos.

Catharina estabelece oito princípios básicos para uma vida saudável - ar puro, luz solar, exercícios físicos, repouso, água pura, alimentação saudável, moderação e atitude mental positiva.

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