



JOSÉ JEAN de O. TOSCANO



QUALIDADE DE VIDA



também É



ATIVIDADE FÍSICA

Resumo de Qualidade De Vida Também É Atividade Física

Qualidade de vida tem sido uma expressão usada para tudo e por todos. Muitas vezes nessa miríade de conceitos acaba-se enxergando uma qualidade de vida distante supérflua e sem sentido.

Ciente da qualidade de vida com uma expressão multidimensional o título do livro pretende chamar atenção para a ligação desse termo com a prática da atividade física. Seus capítulos defendem que: proporcionar qualidade à vida deve ser antes de tudo um processo onde o comportamento ativo pode fazer toda a diferença nas 'qualidades de vida' almejadas.

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