



Saúde, Beleza e Longevidade



Bispo Robson Rodovalho e Dr. José Maria de Araújo

Resumo de Saúde, Beleza e Longevidade

Cuidar da saúde não é vaidade, é responsabilidade. Não podemos ignorar que a humanidade está cada vez mais dissociada de uma vida saudável. O estresse, a correria do dia a dia, a poluição, a falta de informação têm levado muitos a adquirir doenças graves e, até mesmo, levado à morte precoce.

Neste livro, o autor analisa o triângulo Alimentação, Exercícios e Descanso, responsáveis pela longevidade do ser humano, e como influem na conquista de uma vida saudável. Também trata de aspectos práticos como: combinação de alimentos, vitaminas e dietas adequadas.

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