John Gray, PH. D.

# A DIETA DE MARTE & VÊNUS

## E A SOLUÇÃO POR EXERCÍCIOS

# Resumo de A Dieta de Marte & Vênus e a Solução Por Exercícios

John Gray – o autor de Homens são de Marte e mulheres são de Vênus – , dá continuidade à sua linha de pesquisa baseada nas diferenças essenciais entre homens e mulheres e elabora, neste livro, dietas e exercícios que podem ser fonte de saúde, felicidade e relacionamentos duradouros.

A obra abrange as cinco áreas que vêm despertando o interesse do autor por mais de 30 anos: química cerebral, dietas, exercícios, relacionamentos e controle do estresse. A serotonina é de Vênus e dopamina é de Marte.

Baixos níveis de serotonina criam uma crise de saúde para as mulheres, da mesma forma que os baixos níveis de dopamina prejudicam a saúde dos homens. A deficiência de testosterona é uma importante causa desse estresse para os homens, enquanto níveis reduzidos de ocitocina são a maior fonte de estresse para as mulheres.

"A testosterona é o hormônio do desejo e a ocitocina é o hormônio do amor". Toda essa bioquímica, segundo o autor, pode e deve ser controlada pelas pessoas, uma vez que tem impacto na qualidade e na intensidade da vida amorosa.

John Gray traz importantes revelações a respeito do uso indiscriminado de drogas, do fantasma da depressão, do desencanto com as dietas, do perigo de exercícios em excesso, da dependência nociva da junk food, mostrando, em contrapartida, como uma relação saudável com os alimentos e exercícios adequados é garantia para melhorar a nossa qualidade de vida, tanto do ponto de vista físico como emocional.

Acesse aqui a versão completa deste livro