JAN GARAVAGLIA, M.D.

COMO NÃO MORRER!

Lições surpreendentes sobre como viver mais tempo e de forma mais saudável

PRUMO

Resumo de Como não Morrer! Lições Surpreendentes Sobre Como Viver Mais Tempo e de Forma Mais Saudável

Ao enfrentar diariamente a morte a Dr. G como é conhecida por seu programa na tevê percebeu o triste fato de que muitas mortes poderiam ser facilmente evitadas ao serem tomadas medidas relativamente simples.

Com sua experiência em medicina somada ao forte embasamento científico e ainda apoiada pelos inúmeros casos com que se depara todos os dias a autora nos traz dicas para evitar a morte prematura como: cuidados ao escolher um médico; a importância de compreender os receituários; conferir os medicamentos na hora da compra e averiguar suas reações adversas e interações medicamentosas; medidas para evitar acidentes rotineiros que podem ser fatais; cuidados com higiene e limpeza; descrição de sintomas que merecem atenção e uma visita a um profissional; vacinas que devem estar sempre em dia entre inúmeras outras dicas de grande valia.

Com bom humor e utilizando casos reais a autora mostra como o corpo humano funciona como cuidar melhor dele para viver mais e de forma mais saudável e inteligente.

Acesse aqui a versão completa deste livro