



Cuide de você e tenha mais qualidade de vida
Vol. II

Cuidar de si mesmo é imprescindível para
se obter uma vida plena e satisfatória

Rômulo B.
Rodrigues

Resumo de Cuide de Voce E Tenha Mais Qualidade de Vida: Cuidar de Si Mesmo E Imprescindivel Para Se Obter Uma Vida Plena E Satisfatoria

Para termos saude perfeita, equilibrio, mais qualidade de vida e, consequentemente, longevidade, e imprescindivel que saibamos a arte de cuidar de nos mesmos. Ao contrario do que se possa imaginar, essa e uma arte facil de aprender.

Basta que prestemos atencao as mensagens, avisos e alertas que o nosso cerebro e o nosso corpo nos enviam constantemente. Tendo essa consciencia e percepcao, automaticamente, passamos a ter mais cuidado e atencao conosco, nos harmonizamos e adquirimos assim uma vida plena e satisfatoria.

Portanto, cuidar de nos mesmos e vital."

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