

Dra. Gisela Savioli



Desafio bem

30
dias

Resumo de Desafio do Bem. 30 Dias

Você sabia que 50 milhões de células são trocadas todos os dias em seu organismo e que você precisa de pelo menos 44 nutrientes para formá-las? E que diariamente nosso corpo precisa orquestrar com maestria as respostas metabólicas das outras cem trilhões de células para gerar saúde?

Neste novo livro, Dra. Gisela Savioli nos convida a mudar a história de nossa longevidade por meio de pequenas atitudes diárias que serão capazes de modificar nossa expressão genética. Sim, a escolha entre ser ou não ser uma pessoa saudável está única e exclusivamente em suas mãos, afinal, genética conta 20% e suas escolhas - estilo de vida -, 80%.

Vai aceitar o desafio?

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