

MÁRCIA DE LUCA

LÚCIA BARROS

FILOSOFIA

DE

BEM

VIVER

COMO MUDAR A VIDA SEM MUDAR DE VIDA



FONTANAR

## Resumo de Filosofia de Bem Viver - Como Mudar a Vida sem Mudar de Vida

É raro encontrar pessoas que estejam satisfeitas com a própria vida; estamos sempre em busca de felicidade e realizações, mas o que geralmente encontramos são cobranças, estresse e muita correria.

Filosofia de bem viver apresenta mudanças pequenas, mas consistentes, que trazem saúde e bem estar. As sugestões vão desde uma alimentação mais adequada, até exercícios físicos, respiratórios e massagens. A partir dos princípios do Ayurveda, a tradicional medicina indiana e o mais antigo sistema de cura do mundo, Márcia De Luca e Lúcia Barros irão ajudar a direcionar seu esforço no sentido de conquistar seus objetivos, ter disciplina e dedicação e dar tempo ao tempo — permitindo uma vida muito mais saudável e equilibrada, física e mentalmente.

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