

Robert Allen



Mensa

A Sociedade do QI Elevado

GINÁSTICA MENTAL

Quebra-cabeças desafiantes para
estimular seus neurônios



Resumo de Ginastica Mental

O livro reúne os alimentos que auxiliam no desenvolvimento de músculos, fortalecimento dos ossos e das articulações, prevenção de câibras e no equilíbrio da glicose. Apresenta receitas que ajudam a aumentar a disposição, a prevenir as lesões e a diminuir a fadiga após os exercícios.

Os ingredientes são frutas, hortaliças, grãos, sementes, carnes, laticínios, oleaginosas e pescados.

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