

我
愛
你
我
愛
你
我
愛
你

O
prazer
de se
cuidar

ALEX BOTSARIS

Casa da Paivra



Resumo de O Prazer De Se Cuidar

A arte de viver bem, querer bem e estar bem. Como conciliar a rotina de atividades diárias com uma vida saudável e ao mesmo tempo divertida? Uma caminhada estimulante em busca da vivência do prazer, do cuidar da própria saúde, da vontade de escutar a si mesmo.

Saúde e bem-estar dependem da dedicação de cada um. Assumir o comando do próprio corpo pode ser um bom começo. Corpo e mente equilibrados. Auto-estima fortalecida. Respirar fundo. Ouvir seu corpo. Neste livro, o autor fala sobre essas e outras questões e destrincha a arte médica com métodos terapêuticos simples – mas nem por isso menos eficazes – de energia, bons fluidos, limpeza, depuração, alimentação balanceada, sono, banho, sexo e libido, meditação, equilíbrio e auto-sustentabilidade. Um livro para você aprender com sabedoria e disciplina que saber cuidar de si mesmo é o caminho para uma vida mais saudável, prazerosa e feliz. A COLEÇÃO: Sentar, relaxar, abrir um livro.

A Coleção Prazeres leva você a um universo de bem-estar, saúde, filosofia, conhecimento, natureza e cultura. Leia com prazer!

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