

HELOISA BERNARDES

De olho na saúde

CIÊNCIA E TRADIÇÕES MILENARES
PARA UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL



Resumo de Se Olho na Saúde. Ciência e Tradições Milenares Para Uma Vida Mais Saudável

Em De olho na saúde, Heloisa Bernardes traz informações e estratégias para retardar o envelhecimento, aumentar a longevidade e preservar o bem-estar por meio do poder das substâncias naturais e de tradições milenares.

Das explicações sobre técnicas como meditação e mantras, dos benefícios de se manter uma dieta de baixo índice glicêmico, partes especiais dedicadas a nutrientes e alimentos específicos, e até receitas pensadas para cada tipo sanguíneo, o livro traz um novo ponto de vista sobre como manter o equilíbrio e a saúde.

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