

Saúde

a hora é agora



Atividade física

Alimentação

Emagrecer

Sono

Saúde do trabalhador

Relacionamento

Tabagismo

Estresse

Check-up

Envelhecimento saudável

Sexualidade

Orientações
de grandes
especialistas
brasileiros

MÍLTON DE ARRUDA MARTINS

Professor de Clínica Médica

MARIO FERREIRA JR.

Médico Especialista em Promoção da Saúde

CONCEIÇÃO LEMES

Jornalista Especializada em Saúde



Saúde: a hora é agora

Este livro trata sobre importantes assuntos da saúde: atividade física, alimentação, emagrecimento, sono, saúde do trabalhador, relacionamento, tabagismo, estresse e check-up. Os autores, Prof. Milton de Arruda Martins, Dr. Mario Ferreira Jr., médicos do Hospital das Clínicas de SP, e Conceição Lemes, jornalista especializada em saúde, consultaram importantes especialistas brasileiros para escreverem sobre as últimas atualizações sobre os assuntos. O texto é acessível para o público em geral, que deseja aprender a cuidar de sua saúde com quem mais entende do assunto. São 11 capítulos abrangentes, que totalizam 484 páginas. Sumário: 1. Sua saúde – A hora é agora 2. Atividade física – Custo zero, benefícios mil 3. Alimentação e peso saudável – O pulo do gato 4. Emagrecer – A receita que funciona... mesmo! 5. Sono – Questão de vida ou... 6. Trabalhador – Trabalho, sim. Doença, não 7. Relacionamento – O corpo inteiro para amar 8. Parar de fumar – Lucre já! 9. Mente, estresse & emoções – A volta por cima 10. Check-up – Não é “vacina”, não! 11. Envelhecimento saudável – Sem medo de viver

[Clique aqui para obter este livro](#)