Arthur Guerra
e Nizan Guanaes

VOCÊ AGUENTA SER FELIZ?

Como cuidar da saúde mental e física para ter qualidade de vida

SEXTANTE

“Cuidar da saúde mental é como andar de bicicleta: exige esforço e movimento constantes, senão ela tomba.”

Arthur Guerra

“Arthur Guerra me pegou um quase alcoólatra e me transformou em um quase atleta.”

Nizan Guanaes

@editorasextante