

SANJAY GUPTA



12 SEMANAS PARA AFIAR SUA MENTE

Como aumentar
a energia, reduzir o
estresse, melhorar
o sono e diminuir a
ansiedade

Um plano
para colocar
em prática os
ensinamentos de
Mente afiada



SEXTANTE

PRIMEIRO LUGAR NA LISTA DO THE NEW YORK TIMES

MENTE AFIADA

Desenvolva um cérebro ativo e
saudável em qualquer idade



SANJAY GUPTA

"Uma visão abrangente do melhor que a ciência tem a
oferecer para preservar e melhorar a memória. Uma fonte
geradora de conhecimento prático." - KIRKUS REVIEWS

SANJAY GUPTA

12 SEMANAS PARA AFIAR SUA MENTE



Um plano
para colocar
em prática os
ensinamentos de
Mente afiada

Como aumentar a energia,
reduzir o estresse, melhorar o sono
e diminuir a ansiedade

sextante.com.br

