



Se dormir melhor, comerá melhor. Se comer melhor, vai mexer-se mais. E ao mexer-se mais, vai dormir melhor e, finalmente, pensar e sentir-se melhor. Este é o efeito cascata de uma boa saúde e de um alto rendimento.

Revelando um profundo conhecimento sobre a fisiologia do corpo humano e os motivos que levaram a humanidade a evoluir da forma como evoluiu, *O EFEITO CASCATA* denuncia mitos sobre exercícios e dietas, inspirando-o e guiando-o num percurso claro para transformar o seu estado tanto em termos de saúde como de forma física. Através de mudanças pequenas no seu quotidiano, verá os efeitos incríveis de ter um rendimento global semelhante aos dos atletas profissionais.

Vai aprender que o sono controlam as hormonas que regulam a fome e o apetite; que uma hora de exercício pode transformar uma nota **Bom** em **Excelente**; que a meditação muscular ajuda a reduzir o stresse e diminui os sintomas de depressão e ansiedade; que a melancia atenua as dores musculares depois dos treinos e hidrata.

[www.drgregwells.com](http://www.drgregwells.com)

Estratégias concretas para se sentir melhor e se manter assim não apenas durante algumas semanas ou alguns meses, mas para o resto da vida.



O Dr. Greg Wells é um cientista especializado em fisiologia humana, área em que tem um doutoramento, para além de ser investigador no Hospital for Sick Kids, em Toronto, e professor na Universidade de Toronto. Wells treina e motiva atletas olímpicos e de elite em todo o mundo e foi analista de ciências do desporto e de medicina desportiva nas transmissões dos jogos olímpicos.



Formato: 16X24 cm

ISBN: 978-989-8761-23-1

Pvp C/lva: €18.90 Pvp S/lva: €17.83

Nº Pg: 296 Peso: 380g

[www.castordepapel.pt](http://www.castordepapel.pt)



GREG  
WELLES,  
PH.D.



O EFEITO  
CASCATA

Um livro  
fascinante que  
mudará  
totalmente  
a sua saúde  
e o seu  
desempenho  
físico.



LANÇAMENTO

SETEMBRO

2017