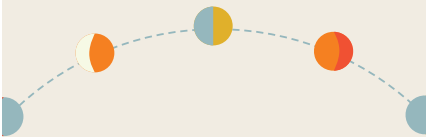



DR. SUHAS  
KSHIRSAGAR

com MICHELLE SEATON  
prefácio de DEEPAK CHOPRA



Mude seus  
horários,  
mude sua  
vida



Como usar  
o relógio biológico  
para perder peso,  
reduzir o estresse,  
dormir melhor e  
ter mais saúde  
e energia



SEXTANTE

DR. SUHAS KSHIRSAGAR

com MICHELLE SEATON  
prefácio de DEEPAK CHOPRA



Mude seus  
horários,  
mude sua  
vida

Como usar o relógio biológico para perder peso,  
reduzir o estresse, dormir melhor e  
ter mais saúde e energia

*Combinando a antiga  
sabedoria ayurvédica  
com as mais recentes  
pesquisas científicas na  
área da cronobiologia,  
o Dr. Suhas Kshirsagar  
explica como sincronizar  
nossa programação diária  
com o ciclo natural de luz e,  
assim, fazer com que todo o  
sistema trabalhe com  
menos esforço.*



SEXTANTE