

MARK FINLEY
PETER LANDLESS

VIVA COM ESPERANÇA

SEGREDOS
PARA TER SAÚDE E
QUALIDADE DE VIDA



IGREJA ADVENTISTA DO 7º DIA
CENTRAL DO RECIFE
Rua Gervásio Pires, 717, Boa Vista Recife-PE
Sábados 9h00 e 16h30
Cultos: Domingos - 18h00
Quartas - 19h00

SUMÁRIO

Prefácio	5
1 O Segredo da Vida Plena	15
2 Alimentação Milagrosa	22
3 O Peso da Obesidade.....	30
4 Corpo em Movimento.....	39
5 Conexões Vitais.....	47
6 Mente Positiva	54
7 Inimigo Global.....	64
8 O Caminho da Liberdade	73
9 Atitude de Vencedor	83
10 Área de Descanso	88
11 Fator Essencial	96
Conclusão	105