

Best-seller do New York Times e do Los Angeles Times

Dra. Anna Lembke



NAÇÃO DOPAMINA

VESTÍGIO

Por que o **excesso de prazer**
está nos deixando **infelizes** e
o que podemos fazer para **mudar**

Baixar Nação dopamina PDF Grátis - Dra. Anna Lembke



Baixar ou Ler Online Nação dopamina Dra. Anna Lembke Livro Grátis (PDF ePub Mp3), Este livro é sobre prazer. É também sobre sofrimento. Mas mais importante, é um livro que trata de como encontrar o delicado equilíbrio entre os dois, e por que hoje em dia, mais do que nunca, encontrar o equilíbrio é essencial. Estamos vivendo em uma época de excessos, de acesso sem precedentes a estímulos de alta recompensa e alta dopamina: drogas, comida, notícias, jogos, compras, sexo, redes sociais. A variedade e a potência desses estímulos são impressionantes – assim como seu poder adictivo. Nossos telefones celulares oferecem dopamina digital 24 horas por dia, 7 dias por semana, para uma sociedade ao mesmo tempo conectada e alheia do que acontece ao redor. Estamos todos vulneráveis ao consumo excessivo e à compulsão.

Em Nação dopamina, Dra. Anna Lembke, psiquiatra e professora da Escola de Medicina da renomada Universidade Stanford, explora as novas.....

[Baixar Nação dopamina PDF Grátis - Dra. Anna Lembke](#)

Download gratuito 