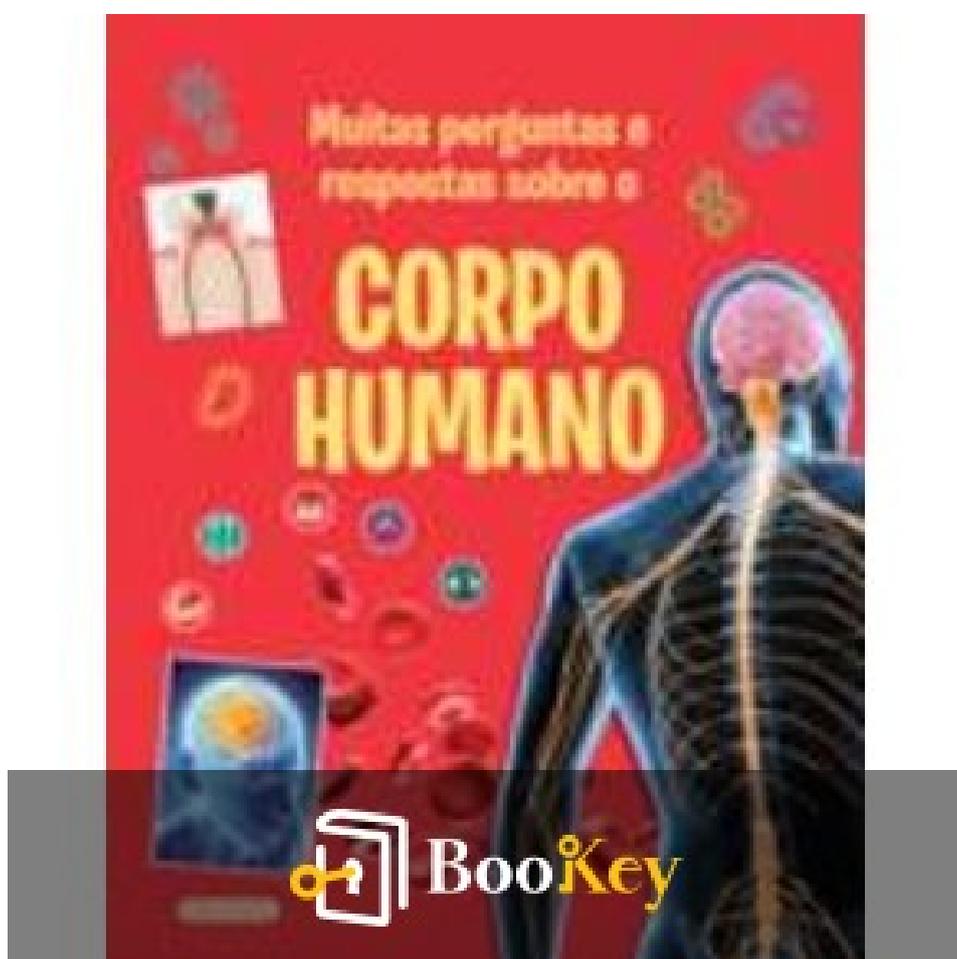


Muitas Perguntas E Respostas Sobre O Corpo Humano PDF

ANA PAULA UCHOA



Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Sobre o livro

Descubra o fascinante universo do corpo humano com este livro envolvente que responde a perguntas intrigantes como: Por que prender a respiração é tão desafiador? O que motiva a ausência de barba nas mulheres? E qual a razão dos astronautas precisarem se exercitar no espaço? Repleto de informações curiosas, este guia é ideal para quem deseja compreender a complexidade e a inteligência do organismo. Desde o funcionamento dos ossos e cérebro até a estrutura da pele e células, embarque em uma jornada para entender o que acontece dentro de você, revelando o porquê e o como de cada aspecto incrível do corpo humano.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Por que usar o aplicativo Bookey é melhor do que ler PDF?



Teste gratuito com Bookey



Ad



Experimente o aplicativo Bookey para ler mais de 1000 resumos dos melhores livros do mundo

Desbloqueie **1000+** títulos, **80+** tópicos

Novos títulos adicionados toda semana

Product & Brand

Liderança & Colaboração

Gerenciamento de Tempo

Relacionamento & Comunicação

Estratégia de Negócios

Criatividade

Memórias

Conheça a Si Mesmo

Psicologia Positiva

Empreendedorismo

História Mundial

Comunicação entre Pais e Filhos

Autocuidado

Mindfulness

Visões dos melhores livros do mundo

Desenvolvimento Pessoal

Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes



Mini Hábitos



Hábitos Atômicos



O Clube das 5 da Manhã



Como Fazer Amigos e Influenciar Pessoas



Como Não



Teste gratuito com Bookey





Por que o Bookey é um aplicativo indispensável para amantes de livros



Conteúdo de 30min

Quanto mais profunda e clara for a interpretação que fornecemos, melhor será sua compreensão de cada título.



Clipes de Ideias de 3min

Impulsione seu progresso.



Questionário

Verifique se você dominou o que acabou de aprender.



E mais

Várias fontes, Caminhos em andamento, Coleções...

Teste gratuito com Bookey





As melhores ideias do mundo desbloqueiam seu potencial

Essai gratuit avec Bookey



Digitalizar para baixar

Muitas Perguntas E Respostas Sobre O Corpo Humano Resumo

Escrito por IdeaClips

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Quem deve ler este livro **Muitas Perguntas E Respostas Sobre O Corpo Humano**

O livro "MUITAS PERGUNTAS E RESPOSTAS SOBRE O CORPO HUMANO", de Ana Paula Uchoa, é recomendado para um público amplo, incluindo estudantes, educadores e interessados em ciências da saúde. É especialmente útil para crianças e adolescentes que estão começando a explorar questões sobre o funcionamento do corpo humano, proporcionando respostas esclarecedoras e acessíveis às suas dúvidas. Além disso, pais e professores podem utilizar a obra como uma ferramenta complementar para ensinar sobre anatomia e saúde de forma interativa e envolvente. Aqueles que buscam uma compreensão mais profunda sobre o corpo humano, suas funções e curiosidades também se beneficiarão do conhecimento apresentado de forma didática e instigante.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Principais insights de Muitas Perguntas E Respostas Sobre O Corpo Humano em formato de tabela

Capítulo	Tema	Resumo
1	Introdução ao corpo humano	Apresentação geral das funções do corpo humano e sua importância.
2	Sistema esquelético	Descrição dos ossos, articulações e sua função de suporte.
3	Sistema muscular	Função dos músculos, tipos de músculos e como facilitam o movimento.
4	Sistema circulatório	Estrutura e função do coração, vasos sanguíneos e circulação do sangue.
5	Sistema respiratório	Como o corpo realiza troca gasosa e a importância da respiração.
6	Sistema digestório	Processo de digestão, organograma do sistema e como absorvemos nutrientes.
7	Sistema nervoso	Componentes do sistema nervoso, funcionamento do cérebro e reflexos.
8	Sistema imunológico	Defesa do corpo contra patógenos e o papel do sistema imunológico.



Capítulo	Tema	Resumo
9	Sistema endócrino	Hormônios e sua influência no funcionamento do corpo.
10	Saúde e bem-estar	Importância da alimentação, exercício e cuidados para a saúde humana.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Muitas Perguntas E Respostas Sobre O Corpo Humano

Lista de capítulos resumidos

1. Capítulo 1: Introdução ao Fascinante Mundo do Corpo Humano
2. Capítulo 2: Estruturas e Funções dos Sistemas do Corpo Humano
3. Capítulo 3: O Fascínio do Cérebro e das Funções Nervosas
4. Capítulo 4: A Importância do Sistema Circulatório na Vida Humana
5. Capítulo 5: O Papel Crucial do Sistema Imunológico na Saúde
6. Capítulo 6: Curiosidades e Mitos Sobre o Corpo Humano

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

1. Capítulo 1: Introdução ao Fascinante Mundo do Corpo Humano

O corpo humano é um verdadeiro milagre da biologia, uma obra-prima intrincada que tem fascinados cientistas, médicos e leigos ao longo de séculos. Neste capítulo introdutório, nos aventuramos no vasto universo que compõe a estrutura e função do ser humano, explorando suas complexidades, mistérios e belezas.

A introdução ao corpo humano nos leva a um entendimento fundamental de que cada um de nós é uma máquina altamente sofisticada, funcionando em perfeita harmonia para sustentar a vida. Desde a célula, a unidade básica da vida, até os órgãos e sistemas que colaboram para a nossa sobrevivência, o corpo humano apresenta uma série de processos dinâmicos que permitem o seu funcionamento eficaz.

Um dos aspectos mais intrigantes do corpo humano é a forma como os diferentes sistemas - respiratório, digestivo, circulatório, nervoso e muscular, entre outros - interagem e se coordenam para garantir nossa saúde e bem-estar. Cada sistema desempenha um papel vital, e o comprometimento de um deles pode impactar a funcionalidade dos demais, revelando a interconexão e a complexidade do organismo.

Mergulharemos também nas maravilhas da biologia humana, discutindo



sobre as capacidades regenerativas do corpo, como a cura de feridas e a recuperação de lesões, o que levanta questões sobre a saúde e a medicina. Além disso, abordaremos a importância do conhecimento sobre como funcionamos, não apenas como uma valorização do que somos, mas também para a promoção de hábitos saudáveis e a prevenção de doenças.

O corpo humano é também um palco onde se desenrola a história da evolução. Cada característica, cada adaptação que desenvolvemos ao longo do tempo é um testemunho dos desafios enfrentados pelos nossos antepassados. Desde a capacidade de andar ereto até a habilidade de nos comunicarmos por meio da fala, tudo é resultado de um processo evolutivo fascinante que mostra como a vida se adapta e se transforma frente às demandas do ambiente.

Portanto, ao longo deste livro, convidamos o leitor a embarcar em uma jornada de descoberta e aprendizado. Vamos desvendar os mistérios do corpo humano, apreciaremos a intrincada maquinaria que nos mantém vivos e, ao final, esperamos que cada um se sinta não apenas informado, mas também inspirado a cuidar melhor de si mesmo neste fascinante mundo que é o corpo humano.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

2. Capítulo 2: Estruturas e Funções dos Sistemas do Corpo Humano

No segundo capítulo do livro "MUITAS PERGUNTAS E RESPOSTAS SOBRE O CORPO HUMANO", Ana Paula Uchoa nos leva a uma exploração profunda das diversas estruturas e funções dos principais sistemas que compõem o corpo humano. O corpo humano é uma máquina magnífica e complexa, onde cada sistema interage de forma harmoniosa, desempenhando funções cruciais para a sobrevivência e o bem-estar.

Iniciamos pelo sistema esquelético, que serve como a estrutura de sustentação do corpo. Composto por 206 ossos em um adulto, esse sistema não apenas protege os órgãos internos, mas também atua como alavanca para os músculos, facilitando o movimento. Os ossos são constantemente renovados através de um processo chamado remodelação, que envolve a degradação e a formação de novo tecido ósseo, garantindo a resistência e a integridade do esqueleto.

Em seguida, o sistema muscular é apresentado como o responsável pelo movimento do corpo. Composto por mais de 600 músculos, eles são classificados em três tipos: músculos esqueléticos, que permitem o movimento voluntário; músculos lisos, que controlam funções involuntárias em órgãos como o intestino; e o músculo cardíaco, que é único e vital para o funcionamento do coração. A sinergia entre esses músculos é fundamental



para atividades cotidianas, desde levantar um objeto até a respiração.

Prosseguindo, Uchoa explora o sistema nervoso, que age como a rede de comunicação do corpo. Ele é subdividido em sistema nervoso central e periférico. O cérebro e a medula espinhal compõem o sistema nervoso central, enquanto os nervos e gânglios formam o periférico. Este sistema não apenas processa informações, mas também coordena ações e reações, permitindo ao corpo responder a estímulos externos de maneira apropriada.

Outro sistema crucial abordado é o sistema circulatório, que é vital para a distribuição de nutrientes, gases e hormônios por todo o corpo. Composto pelo coração, vasos sanguíneos e sangue, este sistema sustenta a homeostase ao regular a temperatura corporal e fornecer oxigênio às células, enquanto remove produtos metabólicos e dióxido de carbono.

A seguir, Ana Paula discute o sistema respiratório, que é responsável pela troca gasosa, essencial para a vida. O ar entra pelas vias respiratórias, passando pelos pulmões, onde o oxigênio é absorvido e o dióxido de carbono é expelido. Esse processo não apenas alimenta as células, mas também é crucial para várias funções metabólicas.

Outro aspecto importante é o sistema digestivo, cuja função é processar os alimentos e extrair os nutrientes necessários para a energia e o crescimento.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

Desde a mastigação até a absorção de nutrientes no intestino delgado, cada órgão tem um papel específico que, em conjunto, garante o funcionamento adequado do organismo.

O sistema excretor, por sua vez, é o responsável pela eliminação de resíduos do corpo. Através dos rins e do sistema urinário, o corpo regula os níveis de água e remove toxinas, mantendo o equilíbrio interno. Essa função é fundamental, uma vez que a acumulação de resíduos pode ser prejudicial para a saúde em geral.

Por fim, o sistema endócrino é uma rede de glândulas que secretam hormônios, regulando processos como crescimento, metabolismo e reprodução. A comunicação hormonal desempenha um papel vital no equilíbrio do corpo e na resposta a mudanças internas e externas.

Assim, cada um dos sistemas do corpo humano possui estruturas específicas que operam de maneira interdependente, garantindo a saúde e a funcionalidade do organismo. A riqueza de cada um desses sistemas não só permite que o corpo humano funcione efetivamente, mas também revela a complexidade intrínseca da vida, tema que Ana Paula Uchoa aborda com expertise e entusiasmo neste capítulo.



3. Capítulo 3: O Fascínio do Cérebro e das Funções Nervosas

O cérebro humano é um dos órgãos mais complexos e fascinantes do corpo, responsável não apenas por regular as funções vitais, mas também por moldar a nossa percepção do mundo e a nossa interação com ele. Neste capítulo, exploraremos as características do cérebro e o intrincado sistema nervoso que o acompanha, destacando a sua importância vital.

Primeiramente, devemos considerar a anatomia do cérebro. Ele é dividido em várias partes, cada uma com funções específicas. O córtex cerebral, a camada externa do cérebro, é responsável pelo processamento de informações sensoriais e pela execução de funções cognitivas, como o pensamento, a memória e a linguagem. Subjacente a isso, encontramos as estruturas límbicas, que desempenham um papel crucial na emoção e na motivação, além do sistema de controle das funções automáticas do corpo, como a respiração e os batimentos cardíacos, gerenciado pelo tronco encefálico.

As células nervosas, conhecidas como neurônios, são as unidades básicas do sistema nervoso, permitindo a comunicação interna através de sinais elétricos e químicos. A conectividade e a complexidade da rede neural são simplesmente impressionantes, pois, estima-se que o cérebro humano contenha cerca de 86 bilhões de neurônios, interligados por trilhões de



sinapses. Essa vasta rede é capaz de processar e integrar uma quantidade imensa de informações em um curto espaço de tempo, o que nos permite aprender, memorizar e reagir ao nosso ambiente.

Embora o cérebro apareça como o centro do controle, o sistema nervoso também é composto por vastas redes de nervos periféricos que se estendem por todo o corpo. O sistema nervoso é geralmente subdividido em duas partes principais: o sistema nervoso central (SNC), que compreende o cérebro e a medula espinhal, e o sistema nervoso periférico (SNP), que envolve todos os nervos do corpo que ligam o SNC aos membros e órgãos. Essa organização permite uma comunicação rápida e eficiente, essencial para a coordenação das atividades corporais e a resposta a estímulos externos.

Outro aspecto fascinante do cérebro é a sua plasticidade, a capacidade de se adaptar e mudar ao longo da vida. Esse fenômeno é a base para a aprendizagem e a memória, permitindo que o cérebro se reestruture em resposta à experiência. A neuroplasticidade é um campo de pesquisa em crescimento, oferecendo novas perspectivas sobre reabilitação após lesões cerebrais e o desenvolvimento de habilidades cognitivas.

Além disso, as funções nervosas não se limitam a processos conscientes; muitas reações, como reflexos, ocorrem automaticamente e ajudam a

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

proteger o corpo de lesões. O arco reflexo é um exemplo clássico dessa resposta rápida e involuntária, que protege os indivíduos em situações de perigo imediato.

Por fim, o estudo do cérebro e das funções nervosas tem implicações profundas para a medicina e o entendimento do comportamento humano. Transtornos neurológicos, como a doença de Alzheimer, Parkinson e a esclerose múltipla, evidenciam a fragilidade do sistema nervoso e o impacto que essas disfunções podem ter na qualidade de vida. A pesquisa contínua nesta área é vital para desenvolver tratamentos eficazes e, potencialmente, curas para essas condições debilitantes.

Em resumo, o cérebro e as funções nervosas não apenas coordenam as nossas ações diárias, mas também são o que nos torna humanos, permitindo-nos pensar, sentir e nos conectar com o mundo ao nosso redor. A complexidade e a beleza do sistema nervoso continuam a fascinar cientistas, médicos e leigos, revelando novos segredos sobre a natureza da consciência e o funcionamento do corpo humano.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

4. Capítulo 4: A Importância do Sistema Circulatório na Vida Humana

O sistema circulatório é um dos pilares fundamentais que sustentam a vida humana, garantindo a manutenção das funções vitais do organismo. Sua importância é multifacetada, passando pela distribuição de oxigênio e nutrientes, pela remoção de resíduos e pela regulação de temperatura e equilíbrio hormonal.

Em primeiro lugar, o sistema circulatório, que inclui o coração, vasos sanguíneos e o sangue, é responsável por transportar oxigênio dos pulmões para todas as células do corpo e trazer o dióxido de carbono, produto resultante do metabolismo celular, de volta aos pulmões para ser exalado. Este processo é vital, pois o oxigênio é essencial para a obtenção de energia celular, crucial para todas as atividades físicas e mentais.

Além disso, o sistema circulatório também desempenha um papel crucial na entrega de nutrientes. Os alimentos, após a digestão, são convertidos em moléculas menores, que ficam disponíveis no sangue e são levadas para as células. Nutrientes como glicose, aminoácidos e ácidos graxos são essenciais para a reparação e crescimento celular, bem como para a produção de energia. Sem esse transporte eficiente, as células não teriam acesso ao que precisam para funcionar adequadamente, resultando em comprometimento da saúde.



Outra função essencial do sistema circulatório é a remoção de resíduos. Através da circulação sanguínea, substâncias tóxicas e produtos de excreção, como a ureia, são levadas aos rins, onde são filtradas e posteriormente eliminadas do corpo. Esse processo é fundamental para a desintoxicação do organismo e para manter o equilíbrio homeostático.

Ademais, o sistema circulatório também é crucial para a regulação da temperatura corporal. O sangue atua como um meio de transporte de calor, redistribuindo a temperatura em todo o corpo. Quando a temperatura interna aumenta, a dilatação dos vasos sanguíneos próximos à superfície da pele permite que esse calor seja dissipado para o ambiente, enquanto em situações de frio, os vasos sanguíneos se contraem para preservar o calor interno.

Por fim, o sistema circulatório possui um papel significativo no transporte de hormônios e substâncias químicas que coordenam funções corporais. O equilíbrio hormonal é vital para processos como crescimento e desenvolvimento, metabolismo, e regulação do humor e do estresse. A eficiência do transporte sanguíneo é, portanto, essencial para a comunicação interna do corpo.

Em resumo, a importância do sistema circulatório na vida humana não pode



ser subestimada. Ele é o responsável por realizar tarefas que vão desde a entrega de oxigênio e nutrientes até a remoção de resíduos e a regulação da temperatura. O funcionamento harmônico desse sistema é crucial para a manutenção da saúde e do bem-estar, mostrando que a complexidade do corpo humano é realmente fascinante e interligada.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

5. Capítulo 5: O Papel Crucial do Sistema Imunológico na Saúde

O sistema imunológico é uma das defesas mais sofisticadas do corpo humano, sendo fundamental para a manutenção da saúde e a proteção contra diversas doenças. Neste capítulo, exploraremos a complexidade e a importância do sistema imunológico, suas diversas células e mecanismos, além do impacto que ele tem em nosso bem-estar geral.

O sistema imunológico é composto por uma rede intrincada de células, tecidos e órgãos que colaboram para identificar e neutralizar agentes patogênicos, como vírus, bactérias e parasitas. Entre os principais componentes desse sistema estão os glóbulos brancos, que desempenham funções críticas na resposta imune, incluindo os linfócitos, monocitos e neutrófilos. Os linfócitos, por sua vez, são divididos em dois grupos principais: os linfócitos T, que são essenciais para a resposta celular, e os linfócitos B, que produzem anticorpos para atacar diretamente os patógenos.

Uma das características mais impressionantes do sistema imunológico é sua capacidade de reconhecimento e memória. Quando o corpo encontra um patógeno pela primeira vez, o sistema imunológico não apenas o combate, mas também cria uma memória específica sobre esse agente, permitindo uma resposta mais rápida e eficaz em exposições futuras. Esse fenômeno é a base dos princípios por trás da vacinação, onde uma forma inativa ou



atenuada do patógeno é introduzida no corpo para estimular a produção de anticorpos sem causar a doença.

Além de proteger contra infecções, o sistema imunológico também desempenha um papel vital na identificação e destruição de células anormais, como as células cancerígenas. Um sistema imunológico saudável é, portanto, crucial não só para prevenir doenças infecciosas, mas também para manter o equilíbrio do organismo e evitar doenças crônicas.

No entanto, diversos fatores podem afetar a eficácia do sistema imunológico. Estilos de vida menos saudáveis, como má alimentação, sedentarismo, estresse crônico e a falta de sono, podem comprometer a capacidade do sistema imune de funcionar adequadamente. Além disso, doenças autoimunes, onde o sistema imunológico ataca erroneamente tecidos saudáveis do corpo, demonstram que essa defesa, embora vital, pode se tornar problemática quando não funciona corretamente.

O impacto da saúde mental também não pode ser subestimado. Estudos têm mostrado uma conexão significativa entre o estresse emocional e o funcionamento imunológico, indicando que níveis elevados de estresse podem levar a uma queda na resposta imune. Portanto, cuidar da saúde mental é essencial para manter um sistema imunológico robusto.



Por último, devemos considerar as implicações das vacinas e dos avanços na medicina. A compreensão do sistema imunológico levou ao desenvolvimento de vacinas que não apenas previnem doenças, mas também contribuíram para a erradicação de enfermidades em larga escala, como a varíola. As novas tecnologias, como as vacinas de mRNA, oferecem perspectivas promissoras para o futuro da imunização e do tratamento de doenças.

Em resumo, o sistema imunológico é uma peça chave na manutenção da saúde e na defesa contra infecções e doenças. Cuidar dele através de hábitos saudáveis, manejo do estresse e vacinas pode promover uma vida mais longa e saudável, ressaltando a importância de entendermos e valorizarmos essa complexa e engenhosa rede de defesa do corpo.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

6. Capítulo 6: Curiosidades e Mitos Sobre o Corpo Humano

Neste capítulo, Ana Paula Uchoa explora uma série de curiosidades e mitos que envolvem o corpo humano, esclarecendo conceitos errôneos e trazendo à tona informações fascinantes que, muitas vezes, são desconhecidas pelo público em geral.

Uma das curiosidades mais surpreendentes é sobre a quantidade de bactérias que habitam o nosso corpo. Estima-se que o número de microrganismos que coexistem conosco seja dez vezes maior que o número de células humanas. Essas bactérias desempenham papéis essenciais, como auxiliar na digestão e proteger contra patógenos, desmistificando a ideia de que todas as bactérias são prejudiciais.

Outro aspecto intrigante abordado diz respeito ao crescimento do cabelo e das unhas. Uma crença comum é que, após a morte, o cabelo e as unhas continuam a crescer. Uchoa revela que isso não é verdade. O que realmente acontece é que a pele se desidrata e se retrai, fazendo com que o cabelo e as unhas pareçam mais longos do que eram.

As emoções e a sua relação com o corpo humano também são tema de curiosidade. Por exemplo, o famoso nó no estômago quando estamos nervosos pode ser justificado pela resposta do sistema nervoso autônomo,



que provoca reações físicas a partir de provocações emocionais. Esse fenômeno não é apenas uma metáfora, mas uma demonstração clara da ligação entre mente e corpo.

O autor ainda discorre sobre o mito de que devemos beber oito copos de água por dia. Embora a hidratação seja crucial, a quantidade ideal varia de pessoa para pessoa e depende de diversos fatores, como atividade física, clima e dieta. A água é essencial, mas ouvir as necessidades do nosso corpo é ainda mais importante.

Além disso, o capítulo traz à tona mitos sobre a alimentação e a digestão, como a afirmação de que comer à noite engorda. Uchoa esclarece que o ganho de peso se relaciona mais à quantidade e à qualidade dos alimentos, independentemente do horário em que são ingeridos.

Ana Paula também se debruça sobre a ideia de que as pessoas usam apenas 10% do cérebro, um mito que maculam o entendimento sobre a complexidade da neurociência. Na verdade, estudos de imagem revelam que utilizamos praticamente todas as áreas do cérebro, mesmo em atividades cotidianas.

Por fim, o capítulo conclui com uma reflexão sobre a importância de se informar adequadamente sobre o corpo humano e seus mistérios, enfatizando



que muitas das ideias que temos são influenciadas por crenças culturais ou desinformação. Conhecer o funcionamento do corpo não somente desmistifica esses conceitos, mas também promove uma melhor saúde e bem-estar. Com um tom envolvente e acessível, Uchoa nos incentiva a sempre questionar e buscar o entendimento do corpo humano em toda a sua complexidade e maravilhas.

Mais livros gratuitos no Bookey



Digitalizar para baixar

5 citações chave de Muitas Perguntas E Respostas Sobre O Corpo Humano

1. O corpo humano é uma máquina incrível, cheia de segredos que a ciência ainda está desvendando.
2. Entender como o corpo funciona é essencial para cuidar da nossa saúde e bem-estar.
3. As perguntas que fazemos sobre o corpo são dicas valiosas para melhorar nossa qualidade de vida.
4. Cada órgão do nosso corpo desempenha um papel fundamental, e a interação entre eles é fascinante.
5. A curiosidade sobre o corpo é o primeiro passo para se tornar mais consciente e responsável por nossa saúde.





Digitalizar para baixar



Bookey APP

Mais de 1000 resumos de livros para fortalecer sua mente

Mais de 1M de citações para motivar sua alma

Clipes de ideias de 3 minutos

Acelere seu progresso

Evitar Críticas em Relacionamentos Interpessoais

Criticar os outros apenas provoca resistência e prejudica a autoestima deles, despertando ressentimento ao invés de resolver problemas. Lembre-se de que qualquer tolo pode criticar, mas é preciso caráter e autocontrole para ser compreensivo e perdoar.

Exemplo(s) ▶

Como Fazer Amigos e Influenciar Pessoas

Mantenha a Sequência

Desafio de crescimento de 21 dias

Desafio de Crescimento Pessoal de 21 Dias

Meta diária: 0/5 min
Leia ou ouça para atingir sua meta

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20

DIA 21
Obter recompensa do desafio

0 vezes
Você completou

Descobrir Biblioteca Eu

Escolha sua área de foco

Quais são seus objetivos de leitura?

Escolha de 1 a 3 objetivos

- Ser uma pessoa eficaz
- Ser um pai melhor
- Ser feliz
- Melhorar habilidades sociais
- Abrir a mente com novos conheci...
- Ganhar mais dinheiro
- Ser saudável

Continuar