

ÍNDICE

Apresentação	7
Prefácio	9
Enquadramento da obra	11
Parte I – Medicina e estilos de vida	13
<i>Luís Pisco; Pedro Pita Barros</i>	
Parte II – Estilos de vida	41
1. Cronobiologia	43
<i>Isabel Azevedo</i>	
2. Atividade física e exercício	59
<i>José Themudo Barata</i>	

3. Alimentação	109
<i>Diana Teixeira</i>	
4. Ambiente	135
<i>Fernando Santana; Maria da Graça Martinho</i>	
5. Sono	157
<i>Teresa Paiva</i>	
6. Saúde mental	165
<i>Miguel Xavier</i>	
7. Relações sociais, convivialidade e saúde	185
<i>José Caldas de Almeida</i>	
8. Sexualidade	205
<i>Maria do Céu Santo; Margarida Cal; Manuel Ferreira Coelho</i>	
9. Microbiota intestinal	223
<i>Conceição Calhau</i>	
Parte III – A influência dos estilos de vidas nas gerações seguintes	241
<i>Jorge Lima; Conceição Calhau</i>	
Parte IV – Estilos de vida e envelhecimento	259
<i>Helena Canhão</i>	
Parte V – Medicina dos estilos de vida – uma nova especialidade médica?	271
<i>Jaime C. Branco</i>	
Biografias dos Coordenadores e dos Autores	285