



## **Lilliam Santos lança e-book: Girando para o Sol**

**Fisioterapeuta apresenta 10 dicas para quem trabalha no homeoffice, disponível na plataforma Amazon**

**Estância Velha** - A fisioterapeuta e instrutora de Pilates, Lilliam Santos, lança o livro “Girando para o Sol: 10 dicas para manter uma rotina saudável trabalhando em casa”. Com um texto leve, o livro é indicado para as pessoas que trabalham em sistema de *home office*. Nele, sugere hábitos simples a fim de controlar dores no corpo, além de promover maior bem estar neste período. Neste mês em que é comemorado o Dia do Fisioterapeuta, a profissional preparou o livro digital, disponível na plataforma Amazon no valor de R\$ 14,40, com edição da Z Multi Editora. Mais informações com a autora, pelo whatsapp 51-98047-0224.

Lilliam pensou em seus alunos, compartilhando o material durante a pandemia do Covid-19. “Todos que receberam gostaram muito e pediam para compartilhar com familiares e colegas. Foi aí que surgiu a ideia do e-book”, explica Lilliam.

---