

BEST-SELLER DO *NEW YORK TIMES*

Pequenas Mudanças,  
Resultados Impressionantes

# Hábitos Atômicos

Um Método Fácil e Comprovado de Criar  
Bons Hábitos e Se Livrar dos Maus

**James Clear**



**ALTA LIFE**  
— EDITORA —

# Descubra o Segredo dos Resultados Permanentes

Repleto de estratégias testadas e aprovadas de autoaprimoramento, *Hábitos Atômicos* ensinará você a construir hábitos que funcionem para — e não contra — você.

---

“Um guia magistralmente prático. James Clear filtra as informações mais importantes sobre a formação de hábitos, para que você possa ter mais sucesso se preocupando menos.”

— MARK MANSON, AUTOR DE  
*A SUTIL ARTE DE LIGAR O F\*DA-SE*

“James Clear passou anos aperfeiçoando sua arte e estudando a ciência do hábito. Este livro prático e envolvente é o guia do qual você precisa para quebrar maus hábitos e criar bons.”

— ADAM GRANT, AUTOR DE *ORIGINAIS* e *PLANO B*,  
com SHERYL SANDBERG

“Um livro especial, que mudará seu modo de encarar seu dia e sua vida.”

— RYAN HOLIDAY, AUTOR DE *O OBSTÁCULO É O CAMINHO*  
e *O EGO É SEU INIMIGO*



**ALTA LIFE**  
EDITORA

[www.altabooks.com.br](http://www.altabooks.com.br)



/altabooks



/altabooks

**A**  
AVERY

ISBN: 978-85-508-0756-0



9 788550 807560 >