

DR. ALFREDO HALPERN

Dr. Halpern é consultor médico do programa Bem Estar da Rede Globo



EMAGREÇA e saiba como


BestSeller

Resumo de Emagreça e Saiba Como

Três dos maiores especialistas em obesidade da América Latina juntaram seus conhecimentos em um livro que vai ajudar a emagrecer sem perder a saúde. Emagreça Mudando O Corpo E A Cabeça é o resultado de muitos anos de pesquisa do terapeuta e assistente social Marcelo Kessler.

do endocrinologista Alfredo Halpern e do psicanalista argentino Rubén Zukerfeld. A reunião de conhecimentos nessas áreas diferentes resulta em um sistema de emagrecimento eficiente e com bases nas mais recentes descobertas científicas.

Não é um método de regras draconianas e dietas rígidas. Emagreça Mudando O Corpo E A Cabeça auxilia o obeso a encarar o processo de emagrecimento com exercícios para aumentar sua motivação e sua auto-estima.

e, assim, enfrentar melhor mudanças alimentares e de hábitos que, em muitos casos, são extremamente difíceis. O sistema foi criado com base no trabalho de Kessler à frente do Centro de Recuperação e Estudo da Obesidade.

fundado em 1989, onde atua uma equipe interdisciplinar formada por médicos, nutricionistas, psicólogos, professores de educação física, pedagogos, assistentes sociais e outros profissionais da saúde. Através de uma abordagem científica.

o método, testado em mais de 10.000 pacientes, propõe uma mudança de atitudes e comportamentos, única maneira de se obter um emagrecimento saudável e duradouro.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)