

Melinda Boyd, MPH e
Dra. Michele Noonan

Mente Magra, Corpo Magro

Programa revolucionário
para emagrecer naturalmente

UNIVERSO DOS LIVROS



Resumo de Mente Magra, Corpo Magro

Deixe seu cérebro em forma e seu corpo também ficará! Todo mundo diz que para perder peso basta comer menos e se exercitar mais. Porém a grande quantidade de pessoas obesas no mundo mostra que a situação não é tão simples assim... Os estudos mais recentes de neurociência comprovam que os cérebros das pessoas acima do peso são diferentes dos de pessoas no peso ideal.

Felizmente, você poderá treinar seu cérebro para pensar de uma maneira mais saudável e eliminar aqueles quilos a mais. Em Mente magra, corpo magro, você aprenderá como entrar em forma, sentir-se bem com seu corpo e como fazer essa mudança ser permanente, começando pela parte mais importante do seu corpo: sua mente.

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