DEEPAK CHOPRA

Autor de *Supercérebro* e *best-seller* do *New York Times*

VOCÊ TEM FOME DE QUÊ?

A solução definitiva para perder peso, ganhar confiança e viver com leveza

EDITORA ALAÚDE

Resumo de Você Tem Fome de Quê? a Solução Definitiva Para Perder Peso, Ganhar Confiança e Viver com Leveza

Em Você tem fome de quê?, o aclamado médico e autor Deepak Chopra uniu as mais recentes descobertas da ciência e os conhecimentos da medicina oriental para ajudar o leitor a desvendar os problemas por trás da luta contra a balança.

Com a ajuda de conceitos como o da atenção plena e sem sugerir dietas radicais e outras abordagens fracassadas, Deepak Chopra prova que o problema da obesidade começa com as motivações que nos levam a comer, e que descobri-las é o primeiro passo para acabar de forma definitiva com o problema do excesso de peso.

Prepare-se para uma jornada de autoconhecimento transformadora. Afinal, você tem fome de quê?

Acesse aqui a versão completa deste livro