

ALESSANDRO VIANNA ALEXANDRE BRÓ BIANCA NAVES ROSA RAHMI

# 12 SEMANAS

PARA

# EMAGREECER E VIVER MELHOR



# Resumo de 12 Semanas Para Emagrecer e Viver Melhor

Mude a sua vida em apenas 12 semanas e faça da autoestima uma aliada! Alimentação, treinamento, exames clínicos em dia e autoestima. Esta é a fórmula para melhorar a qualidade de vida.

O livro Além do peso: 12 semanas para emagrecer e viver melhor traz um programa baseado nestes quatro pilares para ser praticado por qualquer pessoa. O reality show Além do Peso é um sucesso da programação diária da Rede Record.

A cada temporada, oito pessoas são submetidas a um tratamento para vencer a obesidade e, até hoje, o êxito foi garantido para os mais de quarenta participantes. Agora, os conhecimentos dos quatro especialistas responsáveis por este trabalho estarão disponíveis para qualquer um que queira mudar de vida.

Mesmo que o objetivo seja bem menos radical do que os dos integrantes do programa, este livro oferece um verdadeiro guia para emagrecer, melhorar o astral, praticar atividades físicas e alimentar-se bem.

São mais de cem receitas balanceadas, além de todo tipo de exercício para os mais diferentes perfis. “Em doze semanas a minha vida mudou. Hoje eu sou outra pessoa, tenho mais disposição, saúde, durmo bem e, principalmente, o meu dia tem maior qualidade!”

Daniel Araújo

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