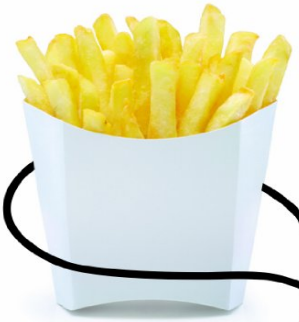
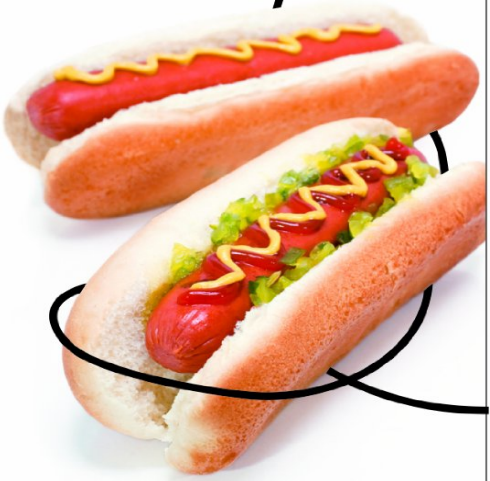
MÉTODO RAVENNA

DR. MÁXIMO RAVENNA



Teia de aranha alimentar

QUEM COME QUEM?



GUARDA•CHUVA

Resumo de A Teia de Aranha Alimentar. Quem Come Quem?

Utilizando a simbologia da aranha e de sua teia para tratar dos vícios (ou adições, como ele chama) alimentares, o autor aborda a filosofia do prazer imediato, a fim de alertar o leitor a respeito de sua própria alimentação.

Dessa forma, o Método Ravenna busca, ao invés de ensinar uma dieta, mostrar como é possível mudar completamente a relação com a comida.

Acesse aqui a versão completa deste livro