



LYSA TERKEURST

ABRA
O CORAÇÃO
e
FECHE
A GELADEIRA

Como ficar em paz com Deus e a balança



THOMAS NELSON BRASIL

Resumo de Abra o Coração e Feche a Geladeira

Passou o Dia dos Namorados sozinha? Devore uma barra de chocolate! Levou uma bronca do chefe? Peça uma pizza portuguesa no capricho. Bateu aquela depressão depois de brigar com a melhor amiga?

Nada melhor que um pedaço máster de bolo de chocolate mergulhado no chantili. Acompanhado de um litro de refrigerante, claro. Se você pensa assim, bem-vinda ao clube. Muitas pessoas acham que comer muito, se não é a melhor solução para enfrentar essas e outras agruras da vida, ajuda um bocado.

Só que quando sobem na balança ou se esforçam em vão para entrar naquela calça jeans preferida, tudo o que conseguem é mais frustração. Em Abra o coração e feche a geladeira, a autora explica que a intimidade com Deus é a melhor maneira de substituir a fome excessiva e ajudar no desenvolvimento da autoestima.

Para não ter de brigar com seu corpo, aprenda neste livro a viver em paz de espírito.

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