

Vanessa de Oliveira e Toalá Carolina

EMAGRECIMENTO EMOCIONAL

QUEM MUDA A CABEÇA MUDA O CORPO



Resumo de Emagrecimento emocional: Quem muda a cabeça muda o corpo

Emagrecimento Emocional é um programa de 30 dias para reprogramar sua mente, ajudar a combater a compulsão alimentar e modificar seu paladar para que, naturalmente, você tenha o desejo de fazer apenas escolhas saudáveis, o que leva a emagrecer definitivamente.

A reeducação alimentar e a prática de exercícios nunca mais serão um sofrimento para você, que aprenderá a gostar de comida de verdade e de atividade física, adquirindo determinação e força de vontade para trilhar somente o caminho das boas escolhas.

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