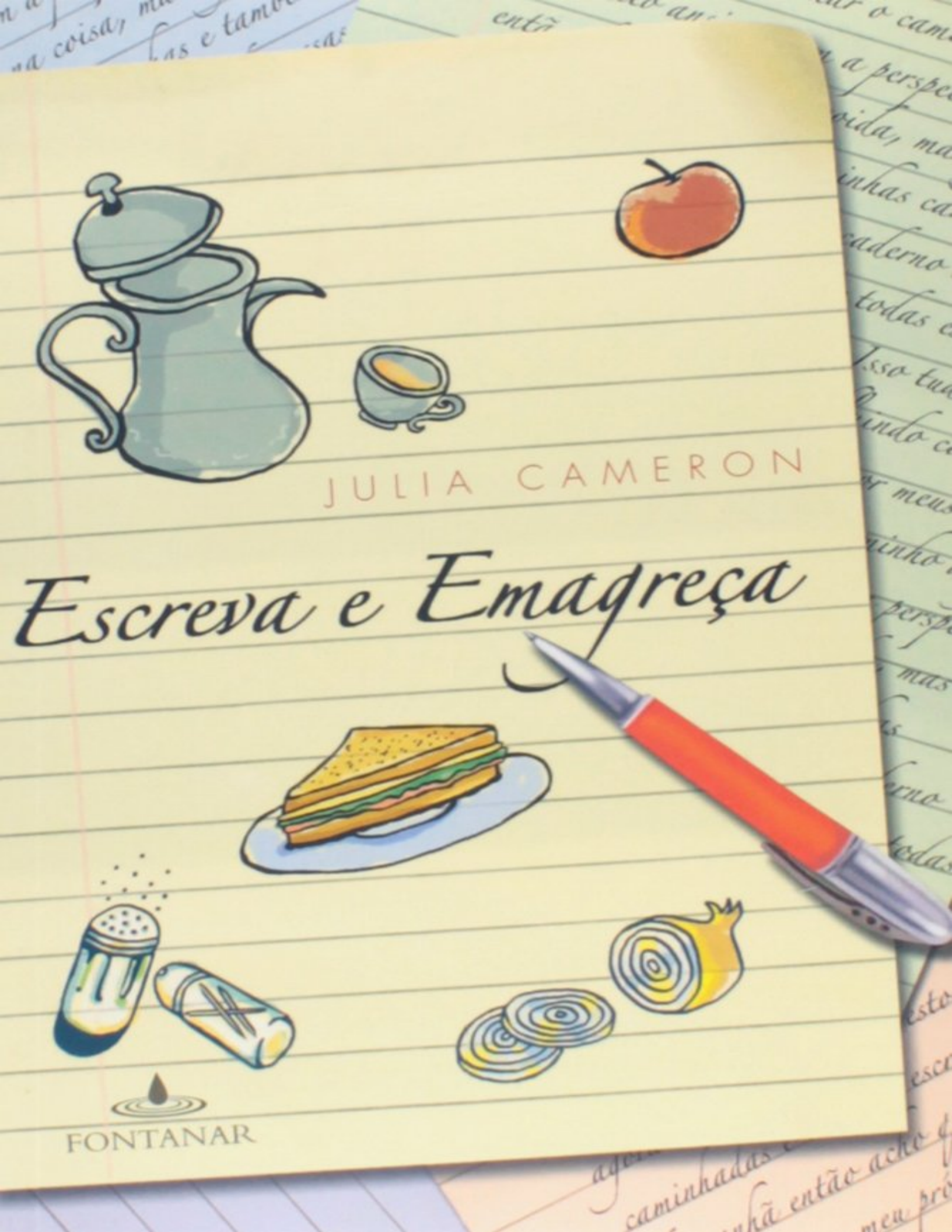
JULIA CAMERON
Escreva e Emagreça
FONTANAR

Resumo de Escreva E Emagreça

Ao contrário de muitos livros de dieta 'Escreva e Emagreça' não prescreve o controle de carboidratos ou gorduras nem demanda a contagem de pontos ou calorias. Julia Cameron mostra que o caminho para o emagrecimento não é a privação mas a auto-expressão.

Ao escrever entramos em contato com nosso 'eu' interior e colocamos no papel nossos sentimentos mais sinceros. Quando vivemos em harmonia com nossas emoções e damos asas ao nosso lado criativo o desejo de comer em excesso desaparece e com ele os quilos.

Os alunos de Julia experimentaram as ferramentas contidas neste livro entraram em contato com suas verdadeiras emoções e como conseqüência emagreceram! É isso que distingue 'Escreva e Emagreça' de outros livros de dieta.

Seu método inovador desencadeia a criatividade promove o auto-conhecimento substitui pensamentos negativos por positivos e sobretudo propõe o emagrecimento consciente e duradouro.

Acesse aqui a versão completa deste livro