

GENEEN ROTH

AUTORA DO BEST SELLER INTERNACIONAL MULHERES, COMIDA & DEUS

LIBERTE-SE DA FOME EMOCIONAL

**PARE DE SABOTAR SUA DIETA E RECUPERE A AUTOESTIMA
EM TODAS AS OUTRAS ÁREAS DE SUA VIDA**



**UMA ÚNICA
DECISÃO =
RESULTADOS
GLOBAIS**



Resumo de Liberte-Se da Fome Emocional

O fim da autossabotagem! Frequentemente, nossas emoções interferem pesadamente em nossas escolhas alimentares. E quantas vezes temos plena consciência disso e ainda assim as fazemos? Este livro explica de maneira eficaz como é possível vencer esse dilema cotidiano.

Por meio de seus livros, Geneen Roth vem ensinando, para milhares de leitores nas últimas duas décadas, como alcançar um maior entendimento sobre os motivos pelos quais fazemos as escolhas e como elas se relacionam com nossa alimentação.

O importante é que o leitor se tornará mais consciente de suas necessidades tanto físicas quanto emocionais para construir uma vida satisfatória que não gire em torno da comida.

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