

kevin leman

acabe com o estresse
antes que ele
acabe com você



Resumo de Acabe com o Estresse Antes que Ele Acabe com Você

Quantas vezes a frase "Estou estressada" saiu da sua boca nos últimos dias? Cuidar da casa, levar e buscar os filhos, checar a lição de casa deles, dar atenção ao marido, trabalhar fora, estudar, cozinhar e ainda ter tempo para as amigas e o restante da família.

Ufa! Só de lembrar a quantidade de tarefas que você tem de dar conta todos os dias já cansa, não é? Você não está sozinha nessa corrida! O dr. Kevin Leman percebeu que, de fato, é crescente o número de mulheres que têm sido dominadas pelo estresse.

E, com bom humor e dicas práticas, ele vai ajudá-la a lidar com as áreas mais críticas de estresse em sua vida: filhos, trabalho, marido, tarefas de casa, dinheiro e agenda lotada.

Descubra como desenvolver um estilo de vida mais sereno e equilibrado, mantendo o estresse bem longe de você e de quem a rodeia. Sem estresse! Kevin Leman é psicólogo, com pós-graduação e doutorado em psicologia clínica pela Universidade do Arizona.

Com frequência, é entrevistado em canais de TV e emissoras de rádio nos Estados Unidos para falar de assuntos relacionados à educação de filhos e ao casamento. Escreveu mais de trinta livros, dentre os quais *O sexo começa na cozinha*, *Transforme seu filho até sexta* e *Transforme seu marido até sexta*, publicados no Brasil pela Mundo Cristão.

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