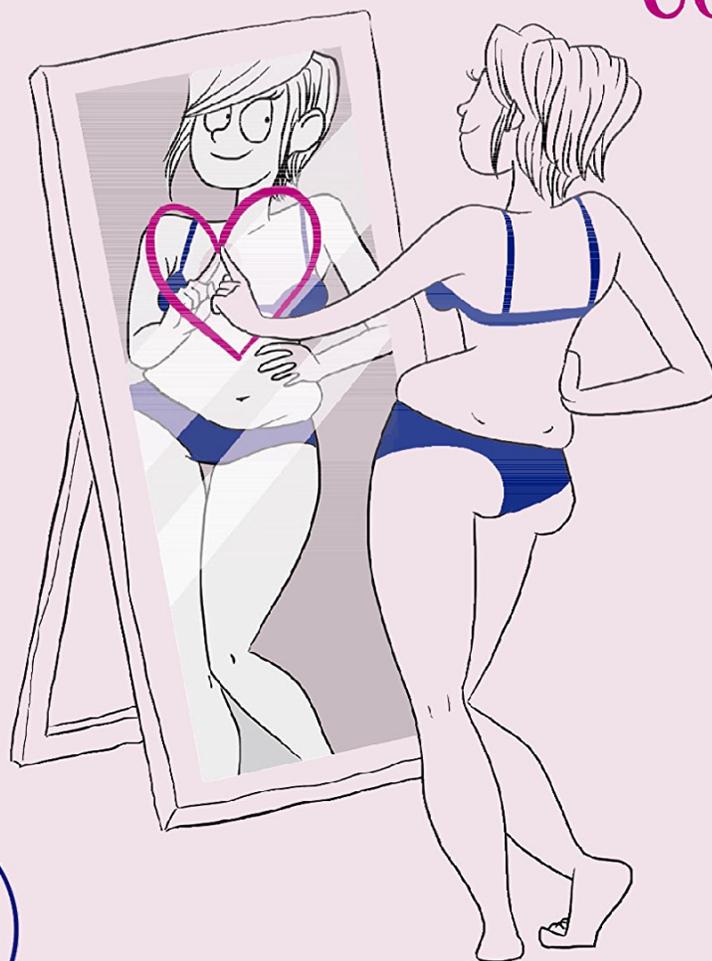


Anne Marrez & Maggie Oda
Ilustrações de Sophie Lambda

CADERNO DE
EXERCÍCIOS
PARA ACEITAR SEU PRÓPRIO
CORPO



Resumo de Caderno de Exercícios Para Aceitar Seu Próprio Corpo

Os exercícios lúdicos deste caderno ajudarão você a compreender sua insatisfação corporal, além de ver como ela se estabeleceu na sua vida, com um único objetivo: livrar você das suas convicções erradas e negativas.

Os testes, quadros, reflexões e desenhos esclarecedores são ferramentas que contribuirão para você se sentir melhor com o seu corpo, tolerar seus defeitos e aceitar suas imperfeições, no intuito de se reconectar com o mundo, com os outros, consigo mesmo(a) e com o seu maravilhoso corpo!

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