



# Casais inteligentes emagrecem juntos

THOMAS BRADBURY E BENJAMIN KARNEY



# Resumo de Casais Inteligentes Emagrecem Juntos

É muito comum casais se depararem com o ganho de peso à medida que vão se estabelecendo em um relacionamento sério; entretanto, alguns casais conseguem reverter essa tendência. Eles praticam exercícios físicos — juntos ou separadamente —.

dão apoio mútuo aos novos hábitos alimentares saudáveis e, como resultado, estreitam seus laços e fortalecem o relacionamento. Há vinte anos, os Drs. Thomas Bradbury e Benjamin Karney estudam como se dá a comunicação dos casais acerca dessas questões.

presenciando em primeira mão como eles podem contribuir — ou impedir — para o progresso um do outro rumo a uma vida mais saudável. Em Casais inteligentes emagrecem juntos, os autores identificam quais são os princípios específicos que os casais bem-sucedidos utilizam em sua busca para melhorar a saúde.

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