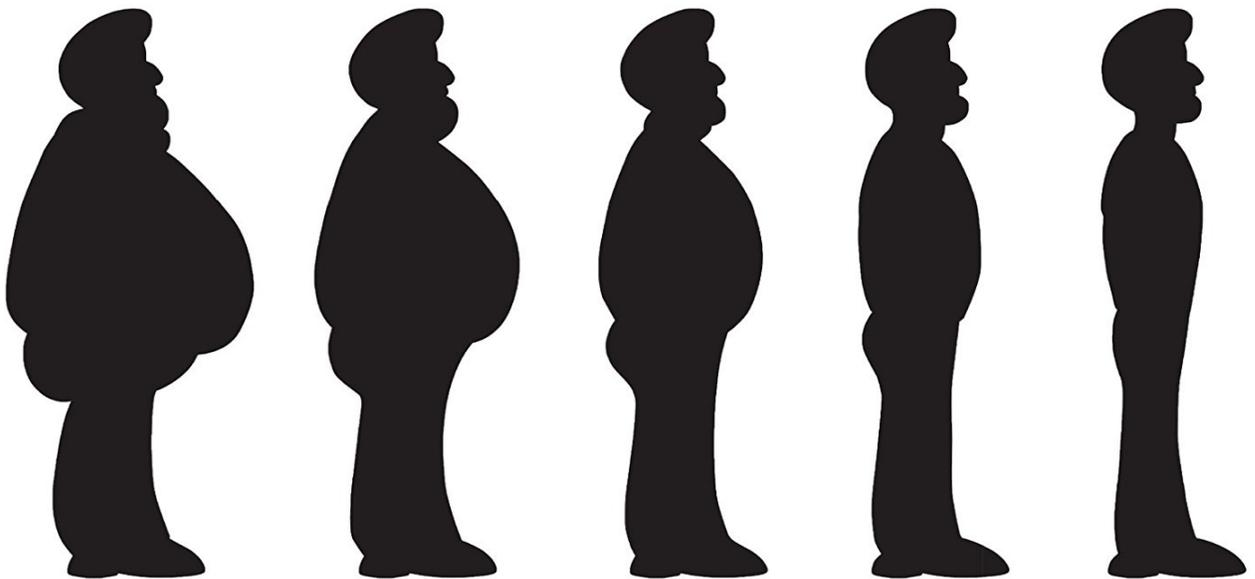




**DR. MÁXIMO RAVENNA**

# De Z a A

**Estratégias para emagrecer**



GUARDA•CHUVA

# Resumo de De Z a A. Estratégias Para Emagrecer

Em seu terceiro livro publicado no Brasil, o médico argentino Máximo Ravenna aborda o tema da obesidade e do sobrepeso de uma maneira diferente e profunda. Por quê? Porque este é um livro de capa dupla (há duas opções de capa), e por isso apresenta também um saber multiplicado por dois.

De um lado, busca entender e detalhar os motivos mais relevantes que geram os excessos pessoais e sociais na atualidade, tantas vezes manifestos em forma de gordura corporal. Por outro, foca nas estratégias necessárias para dar um basta definitivo nesse quadro.

Ao forjar um equilíbrio autêntico e sustentado mediante uma paulatina melhora na filosofia de vida, o leitor poderá, com o tempo, transferir essa nova ética para outros campos de sua vida.

O objetivo é que o indivíduo possa conceber a si mesmo como uma unidade orgânica, psicológica, filosófica e social. Por isso, o texto completo foi dividido em duas partes aparentemente opostas, mas que na realidade correspondem a uma unidade.

Máximo Ravenna não sugere apenas ferramentas e ideias para emagrecer ou para uma alimentação saudável, mas também questiona como vivemos, qual é a nossa filosofia de vida, como nos relacionamos, pensamos, sentimos, reagimos - e por que todos esses elementos estão muito mais relacionados do que geralmente se supõe.

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