

Maria Margareth Garcia Vieira



# EMAGREÇA COM A CABEÇA E SEJA FELIZ HOJE!!!



**JURUÁ**  
EDITORA

PSICOLOGIA

# Resumo de Emagreça com a Cabeça e Seja Feliz Hoje!

Como o título anuncia trata-se de um livro sobre emagrecimento e felicidade. Dirige-se à postura do indivíduo, no dia a dia, enfocando a forma de alcançar o peso adequado com as vantagens reais pelo sucesso.

Ser magro é questão de querer. A capacidade de transformarmos a nossa vida está em nossas mãos. Descortinando nossos desejos, estabelecemos metas alcançáveis e agimos para conquistá-las. A felicidade de ter um corpo magro e maleável nos proporciona capacidade para a realização de muitas atividades com a energia e determinação que está dentro de nós.

São regras de conduta para serem desempenhadas de forma agradável, consciente e que produzirão efeitos. É a determinação mental sobre a forma de agir. Pensar, agir e sentir. Eis a resposta às nossas necessidades.

A mudança é agora e a alegria por alcançar nosso almejado corpo magro também. Esse livro interessa a todas as pessoas que se cuidam, que procuram manter-se em paz com o seu peso e, especialmente com a sua saúde.

Porém, interessa diretamente, àqueles que lutam contra a balança a grande maioria das pessoas. Sabemos que se vive uma espécie de epidemia de obesidade. É necessário, portanto, entender qual a adequada forma de pensar no enfrentamento do problema.

Agindo de acordo com essa nova postura mental, será possível viver com a alegria diária pelo resultado obtido. Essa é a proposta do Emagreça com a Cabeça e Seja Feliz Hoje!

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