

Marcelo **Kessler**, Alfredo **Halpern** e Rubén **Zuckerfeld**



Emagreça
mudando
o corpo
e a cabeça



Motivação, Auto-Estima e Baixas Calorias



Resumo de Emagreça Mudando O Corpo E A Cabeça

Três dos maiores especialistas em obesidade da América Latina juntaram seus conhecimentos em um livro que vai ajudar a emagrecer sem perder a saúde. Emagreça Mudando O Corpo E A Cabeça é o resultado de muitos anos de pesquisa do terapeuta e assistente social Marcelo Kessler, do endocrinologista Alfredo Halpern e do psicanalista argentino Rubén Zukerfeld.

A reunião de conhecimentos nessas áreas diferentes resulta em um sistema de emagrecimento eficiente e com bases nas mais recentes descobertas científicas. Não é um método de regras draconianas e dietas rígidas.

Emagreça Mudando O Corpo E A Cabeça auxilia o obeso a encarar o processo de emagrecimento com exercícios para aumentar sua motivação e sua auto-estima, e, assim, enfrentar melhor mudanças alimentares e de hábitos que, em muitos casos, são extremamente difíceis.

O sistema foi criado com base no trabalho de Kessler à frente do Centro de Recuperação e Estudo da Obesidade, fundado em 1989, onde atua uma equipe interdisciplinar formada por médicos, nutricionistas, psicólogos, professores de educação física, pedagogos, assistentes sociais e outros profissionais da saúde.

Através de uma abordagem científica, o método, testado em mais de 10.000 pacientes, propõe uma mudança de atitudes e comportamentos, única maneira de se obter um emagrecimento saudável e duradouro.

Marcelo Kessler é assistente social formado pela Universidade de Tel Aviv, com especialização em terapia familiar e no tratamento de patologias como a obesidade e a dependência química. É membro da NAASO (North American Association for the Study of Obesity) e da Asociación Argentina de Obesidad e fundador do CREEO, centro de referência no tratamento da obesidade.

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