

# Maynara Fanucci

CRIADORA DA @EMPODEREDUASMULHERES,  
COM MAIS DE 1 MILHÃO DE SEGUIDORES NO FACEBOOK



## EMPODERE-SE

100 desafios feministas para reconhecer

sua própria força e viver melhor

Benvirá

# Resumo de Empodere-se. 100 Desafios Feministas Para Reconhecer Sua Própria Força e Viver Melhor

"Mulheres que têm vergonha do próprio corpo ou de dizer o que pensam. Mulheres que dizem “sim” por medo de dizer “não”. Mulheres que se comparam com outras o tempo todo e não conseguem enxergar o próprio valor.

Mulheres que se cobram demais e pensam que deveriam dar conta de tudo. Você se identificou com alguma dessas situações? Se sim, fique tranquila: você não é a única. Todas nós enfrentamos problemas de culpa e de falta de autoconfiança em algum momento, sobretudo por conta do que a sociedade ensina às mulheres há séculos.

Mas está mais do que na hora de mudar essa realidade – e é por isso que o empoderamento feminino é tão importante na nossa vida. Em Empodere-se, a radialista e influenciadora Maynara Fanucci lança 100 desafios que abordam questões femininas essenciais nos dias de hoje – desde insegurança a problemas com relacionamentos abusivos e com a autoimagem corporal.

Baseada no famoso “Desafio dos 100 dias” que a autora lançou em seu perfil empodere duas mulheres, a obra motiva as mulheres a acreditar mais em si mesmas e na enorme força que têm dentro de si.

A ideia é que, ao incorporarmos atitudes simples em nosso dia a dia, poderemos gerar uma revolução, construindo um mundo melhor e mais igualitário para todas nós.”.

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