

6 MILHÕES DE LIVROS VENDIDOS NO MUNDO

EU POSSO FAZER VOCÊ **EMAGRECE**R

Um método
revolucionário
para a perda
de peso



Paul McKenna, Ph.D.



SEXTANTE

Resumo de Eu Posso Fazer Você Emagrecer

Você gostaria de comer o que tivesse vontade e ainda assim emagrecer? Se você come de maneira descontrolada, sofre com seu peso e deseja se sentir feliz com o próprio corpo, precisa mudar definitivamente sua maneira de pensar sobre comida e, acima de tudo, sobre si mesmo.

É isso que o hipnotista Paul McKenna propõe neste livro e no CD que o acompanha. Com uma comprovada taxa de sucesso de 70%, seu método já ajudou milhões de pessoas a perder peso sem ter que se submeter a dietas mirabolantes ou recorrer a moderadores de apetite.

Como é a mente que toma todas as decisões sobre o que, quando e quanto você come, McKenna utiliza técnicas psíquicas para fazer você reprogramar suas atitudes e crenças sobre sua alimentação e seu corpo.

Além de orientações simples e fáceis de seguir, o livro traz inspiradoras histórias de superação. No CD, McKenna utiliza exercícios de relaxamento e visualização que têm como objetivo mudar sua autoimagem e seus padrões alimentares, levando-o a assumir o controle da própria vida.

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