

DAIANA  
GARBIN

FAZENDO  
AS PAZES  
COM O  
CORPO

UMA JORNADA PARA VENCER A  
RELAÇÃO DOENTIA COM A COMIDA E  
A OBSESSÃO PELA FORMA PERFEITA



SEXTANTE

# Resumo de Fazendo as Pazes com o Corpo

“A insatisfação com o corpo é muito comum. E, especialmente no caso das mulheres, é incentivada pelo mercado, pela mídia e até pelas próprias mulheres. Daiana resolveu falar sobre isso.

E aí você pensa: Uau, que legal, ela está curada e vai me ensinar a me curar! Não. Ela vai oferecer algo muito melhor: a verdade.” – do prefácio de Tiago Leifert Daiana Garbin passou 22 anos odiando o próprio corpo.

Sentia-se eternamente inadequada, desejava ser reta, seca. Só pele e osso. Tinha vergonha de si mesma e de seu descontrole diante da comida. Encarou dietas hiper-restritivas, passou por três cirurgias plásticas, fez procedimentos estéticos agressivos e ficou viciada em remédios para emagrecer – sempre acreditando que um corpo magro lhe traria paz e felicidade.

Foi só depois de muito sofrimento que ela descobriu que a insatisfação profunda que sentia em relação ao corpo não era vaidade nem frescura: era doença. Diagnosticada com transtorno alimentar, Daiana decidiu compartilhar sua história para ajudar as pessoas que sofrem em silêncio por querer se enquadrar em padrões inatingíveis e acabam deixando de aproveitar a própria vida.

Neste livro, ela revela o longo caminho que percorreu para aprender a ficar em paz com seu corpo e com a comida – os altos e baixos, o que deu certo e o que deu errado, as vezes que quis desistir e o momento em que percebeu que existia uma saída.

Trazendo entrevistas com nutricionistas, psicólogos e psiquiatras, Fazendo as pazes com o corpo provoca uma necessária discussão sobre o perigo dos transtornos alimentares, o lado nocivo das redes sociais, o padrão de beleza irreal imposto pela mídia e o papel da autocompaixão no processo de cura.

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