Copyrighted Material

GABRIEL REZENDE

MEDITAÇÃO

A CHAVE PARA O EMAGRECIMENTO

COMO EMAGRECER DE FORMA CONSCIENTE E SEM DIETA

MPBOOKS

PREFÁCIO POR
MARCELLO PEPE

Copyrighted Material

Resumo de Meditação - A Chave para o Emagrecimento: Como emagrecer de forma consciente e sem dieta

Você anda com sua autoestima baixa? Você tenta emagrecer e não consegue? Você não gosta do seu corpo? Você não para de pensar em comida?Então, acho que irá gostar de ler este livro, pois eu lhe apresento um método natural que se chama meditação, uma técnica que equilibra a sua mente e faz você agir cada vez mais consciente.Essa técnica irá ajudar você no seu emagrecimento e na sua alimentação, ou seja, no seu dia a dia.Às vezes, você não tenta meditar achando que estará perdendo tempo, mas lhe digo: você ganhará tempo com a meditação, porque a sua produtividade irá aumentar significativamente, viverá de forma consciente no seu casamento, no seu trabalho, no seu estudo, na sua alimentação e na convivência com os seus filhos e as pessoas que você ama.Tudo isso em apenas um livro.

Não é um máximo? Então, amigo leitor, desfrute disso tudo e faça desse livro um guia para uma vida melhor.Esse livro irá esclarecer qualquer mito sobre a meditação. Muitas pessoas acham que meditar é impossível e só serve para os monges tibetanos ou só é possível acalmar a sua mente no monte do Himalaia (lugar para quem busca longas caminhadas, paz de espírito, meditação e da prática de yoga).Ao ler esse livro você vai entender que pode meditar dentro do banco, dentro do metrô, dentro do avião, dentro do ônibus, ou seja, em qualquer lugar.

O meu trabalho aqui é mostrar para você como a meditação é possível para qualquer pessoa.“Se você acredita que pode mudar a sua vida e ter mais qualidade em seus relacionamentos, na sua saúde, em seu trabalho e na vida acadêmica, eu recomendo a leitura deste livro com muita atenção, pois eu tenho certeza que você terá muitas dicas que irão revolucionar a forma como tem pensado a respeito de seus sonhos e realizações.Se você não acredita que pode mudar sua vida, também indico a leitura desta obra, pois o autor é uma prova viva da eficácia do seu método.

Quando temos a oportunidade de aprender com quem colocou e coloca em prática aquilo que ensina, nossas dúvidas são totalmente eliminadas.”----------Gabriel Rezende é advogado, coach, palestrante e escritor.Formado em REIKI (terapia oriental), nível 3-A (Mikao Usui) e nível II (Karuna Reiki).

Apaixonado por leitura sobre autoconhecimento, meditação e autoajuda. Através dos estudos, descobriu que a comida e a bebida alcoólica funcionam como “anestésicos mentais”. Com isso, começou a meditar todos os dias e conseguiu emagrecer mais de 14 quilos através do equilíbrio mental.

Nesse conjunto de teoria e prática, Gabriel criou o seu método “Balança 24 horas ao lado”.

Acesse aqui a versão completa deste livro