

# PARE DE SE ODIAR

**PORQUE AMAR  
O PRÓPRIO CORPO É UM  
ATO REVOLUCIONÁRIO**

**ALEXANDRA  
GURGEL**

**criadora do canal  
Alexandrismos  
no YouTube**



# Resumo de Pare de se odiar: Porque amar o próprio corpo é um ato revolucionário

O livro de estreia de Alexandra Gurgel, youtuber do canal Alexandrismos com mais de 300 mil inscritos. Alexandra Gurgel, criadora do canal Alexandrismos no Youtube, é conhecida por abordar em seus vídeos temas como autoaceitação, o movimento body positive, autoestima, relacionamentos e a luta contra a gordofobia.

Em Pare de se odiar a autora tem como objetivo ajudar suas leitoras a trilharem o caminho do amor-próprio e o da construção de uma autoimagem mais positiva, entendendo como a sociedade em que vivemos interfere diretamente na relação que temos com o nosso corpo. Alexandra, que tem sido uma das vozes mais atuantes do movimento body positive no Brasil, traz no livro uma mensagem honesta e acolhedora, a partir de sua experiência pessoal para mostrar que amar o próprio corpo é, de fato, um dos atos mais revolucionários deste século.

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