

ROBERTA NASCIMENTO, REGINA LOPES E PAULO LOPES

*pensar*



*emagrece*

100 questões para mudar o  
jeito de encarar seu peso



# Resumo de Pensar Emagrece. 100 Questões Para Mudar o Jeito de Encarar Seu Peso

Pensar emagrece? Neste livro em forma de caixinha estão 100 cartas. Cada uma com uma pergunta para ajudar você a se questionar sobre seus valores em relação à alimentação, peso e hábitos de vida.

Você não vai emagrecer de verdade se não mudar as ideias. Pense nisso e comece agora a dar a você mesmo as respostas que farão a diferença na balança.

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