



FÉ + ALIMENTAÇÃO + CONDICIONAMENTO FÍSICO + FOCO + AMIGOS

# PLANO + DANIEL

40 DIAS *para uma*  
VIDA MAIS SAUDÁVEL



RICK WARREN  
DR. DANIEL AMEN  
DR. MARK HYMAN

## Resumo de Plano Daniel

Provoque uma revolução em sua saúde. . . de uma vez por todas. Durante uma tarde em que estava batizando mais de 800 pessoas, o pastor Rick Warren percebeu que era hora de promover uma mudança.

Contou à congregação que precisava perder peso e perguntou se alguém gostaria de acompanhá-lo, imaginando que talvez 200 pessoas aceitassem o desafio. Para sua surpresa, ele presenciou o desenrolar de um movimento que levou 15 mil pessoas a perder um total de mais de 112 mil quilos no primeiro ano.

Com a colaboração de especialistas da área médica e de condicionamento físico, o pastor Rick e milhares de pessoas iniciaram uma jornada de transformação de vida. Seja bem-vindo ao Plano Daniel.

Este é o tempero secreto: O Plano Daniel foi elaborado para ser posto em prática dentro de uma comunidade de apoio mútuo que confie na instrução de Deus quanto ao nosso modo de viver.

Quando o assunto é saúde, dois é sempre melhor que um. Nossa pesquisa revelou que as pessoas que se unem para ter uma vida saudável perdem duas vezes mais peso que aquelas que decidem agir sozinhas.

Não faz parte do plano de Deus que você viva sozinho, e isso inclui desejar viver com saúde. Ao contrário de milhares de outros livros à venda no mercado, esta obra não gira em torno de uma dieta nova, nem de sessões na academia nas quais as pessoas se apresentam cheias de culpa, nem de jejuns motivados por vergonha.

O Plano Daniel mostra como a poderosa combinação de fé, condicionamento físico, alimento, foco e amigos poderá mudar sua saúde para sempre, produzindo em você uma transformação radical inimaginável - da cabeça aos pés, de dentro para fora.

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