

REEDUQUE SEU
CEREBRO,
REMODELE SEU
CORPO

Uma revolução no cérebro que fará você perder peso



GEORGIA D. ANDRIANOPOULOS, PH.D.

Resumo de Reeduque Seu Cérebro, Remodele Seu Corpo. Uma Revolução no Cérebro que Fará Você Perder Peso

Livro traz conceitos da neurociência para ajudar você a emagrecer de vez. Ataque os motivos que causam os excessos na alimentação. Dê um salto inicial na perda de peso com 20 truques e ferramentas fáceis de usar.

Perda de peso é uma questão de entendermos como nosso cérebro funciona e o que nos faz sentir vontade de comer. Trata-se também de analisarmos como a indústria alimentícia trabalha para que consumamos mais e mais comida, indo além do que precisamos.

"Se você quer perder o excesso de peso para sempre e remodelar seu corpo, provavelmente é melhor esquecer tudo o que sabe sobre excesso de comida e ganho de peso".

A dica, acreditem, é certa, e pertence à Georgia D. Andrianopoulos, autora de "Reeduque seu Cérebro, Remodele seu Corpo". Georgia D. Andrianopoulos é Ph.D, além de ser uma psicóloga fisiológica com mais de 17 anos de experiência no campo da auto-regulação alimentar e perda de peso.

É também diretora dos Centros de Treinamento de Boa Forma Cerebral em Chicago, nos Estados Unidos. A autora conta: "Escrevi este livro para lhe fornecer um início de um novo caminho para seguir, longe do que percebo como abordagens ultrapassadas, irracionais, ineficientes, prejudiciais e até mesmo desumanas de gerenciamento de peso".

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