

MARIANA MONTEZZANA

21 DIAS PARA UMA VIDA LOW CARB

Gente
editora

MARIANA MONTEZZANA

21 DIAS PARA UMA VIDA LOW CARB

Assuma de
vez o controle
do seu peso
sem passar fome
e sem se preocupar
com calorias

Resumo de 21 DIAS PARA UMA VIDA LOW CARB: Como encontrar um caminho eficiente que acabe com o vai e vem do peso e aumente a minha autoestima? Nos deparamos com ... que encontrar um caminho saudável e com res

Como encontrar um caminho eficiente que acabe com o vai e vem do peso e aumente a minha autoestima? Nos deparamos com essa pergunta incontáveis vezes. São tantas dietas, promessas e, principalmente, frustrações, que encontrar um caminho saudável e com resultados duradouros, sem que você precise passar fome, parece algo difícil demais.

Pois é justamente para acabar com essa angústia e lhe entregar uma verdadeira solução que Mariana Montezzana lança 21 dias para uma vida low carb. Com uma alimentação baseada no baixo consumo de carboidratos e alto consumo de comida de verdade, a autora traz para você uma estratégia eficiente para o controle do peso e cuidados com a saúde no longo prazo.

Mariana Montezzana apresenta um novo estilo de vida, no qual você: Descobrirá como funciona a alimentação low carb na prática e qual a diferença entre outras dietas; Começará uma nova relação com a comida de verdade, com muito sabor e saciedade; Verá cair por terra uma série de mitos que nos contaram sobre a alimentação; Aprenderá a manter esse estilo vida mesmo num mundo cercado por carboidratos; Cuidará do seu emagrecimento no longo prazo; Melhorará a relação com seu corpo e sua autoestima.

Este livro vai lhe ajudar a montar um plano de 21 dias para dar o pontapé inicial nesse estilo de vida para emagrecer e nunca mais perder o controle

do seu peso!

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