



MAIS DE  
100 RECEITAS  
SABOROSAS E  
MUITO FÁCEIS DE  
PREPARAR

# 30 DIAS PARA MUDAR WHOLE30<sup>®</sup>

Um programa para emagrecer e ter mais saúde  
com comida de verdade

Melissa Hartwig e Dallas Hartwig



SEXTANTE

# Resumo de 30 Dias Para Mudar. Whole30. Um Programa Para Emagrecer e Ter Mais Saúde com Comida de Verdade

“Este livro vai mudar sua relação com a comida para sempre.” – Eva Twardokens, bicampeã olímpica de esqui alpino pelos Estados Unidos  
“Adeus, desânimo, dores crônicas e barriguinha.

Nunca me senti tão feliz, forte e cheia de energia!” – Michelle Tam, autora de *Nom Nom Paleo: Food for Humans* 30 dias para mudar apresenta o badalado programa Whole30, de Melissa Hartwig e Dallas Hartwig, que já ajudou centenas de milhares de pessoas a transformar de vez a relação com a comida.

Sua abordagem leva a uma perda de peso sem grandes sacrifícios, além de melhorar significativamente a qualidade do sono, os níveis de energia, o humor e a autoestima. A partir de um plano de apenas cinco passos, você vai eliminar todos os alimentos que possam estar lhe fazendo mal – como grãos, açúcares, laticínios e leguminosas –, ver como se sente e depois reintroduzir os grupos alimentares pouco a pouco, escolhendo com consciência o que quer ou não manter de acordo com os seus sintomas.

Com esse conhecimento, você será capaz de erradicar hábitos pouco saudáveis, reduzir compulsões alimentares e a gula relacionada ao estresse, melhorar a digestão e fortalecer o sistema imunológico. E fará tudo isso sem passar fome, sem contar calorias e sem precisar se pesar.

Para ajudar no processo, os autores relatam histórias reais de pessoas que aderiram ao programa e tiveram sucesso, abordam as principais dificuldades enfrentadas pelos participantes, sugerem uma lista de compras apenas com os itens permitidos e ensinam como agir quando você come fora de casa e como adaptar o programa para crianças, gestantes e vegetarianos.

O livro ainda apresenta um cardápio completo para uma semana e um superbônus: mais de 100 receitas práticas e deliciosas com comida de verdade, desenvolvidas para saciar o apetite e estimular o paladar.

Elas vão desde as preparações mais básicas, como molhos e acompanhamentos, passando por refeições práticas feitas em apenas uma panela, até chegar a drinks e menus completos para ocasiões especiais, como festas de fim de ano.

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