

BRIAN M. DELANEY & LISA WALFORD

A DIETA DA LONGEVIDADE

descubra a maneira saudável de retardar o envelhecimento e manter a vitalidade



1960 1980 2000 2020 2040 2060

CVT
MELHORAMENTOS

Resumo de A Dieta Da Longevidade

A Dieta da Longevidade oferece princípios claros e lúcidos para você estruturar um efetivo regime alimentar que vai ajudá-lo a viver mais e reduzir os riscos de praticamente todas as doenças do envelhecimento.

O conceito é simples e flexível: ingerir menos calorias e escolher os alimentos cuidadosamente. Adeptos e estudiosos da dieta da longevidade há muito tempo, Brian M. Delaney e Lisa Walford explicam de forma clara os procedimentos relevantes para sua saúde e nutrição, fornecendo todas as ferramentas que você precisa para modificar sua dieta de maneira apropriada.

Os resultados podem ser surpreendentes. Aqueles que seguem a dieta de Restrição de Calorias reduziram o colesterol, a gordura corporal e a pressão sanguínea. Descubra por que cada vez mais pessoas estão decidindo mudar sua vida com a dieta da longevidade e deixe este livro ajudar você a ter mais saúde, quer seu objetivo seja perder peso, reduzir riscos de doenças, viver mais ou simplesmente ganhar uma aparência mais saudável.

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