

Heloisa Bernardes

*Além de O que a dieta
espiritual pode fazer por você*

A dieta de Jesus

Os segredos da Bíblia para uma
alimentação saudável



|| Academia

Resumo de A Dieta De Jesus

Heloisa Bernardes, autora do bem-sucedido livro O que a dieta ortomolecular pode fazer por você, faz nesse livro uma nova leitura da Bíblia, transformando-a em um guia para uma vida mais longa e saudável.

Inspirada em passagens do livro sagrado, a autora nos orienta a adotar hábitos simples, como os de Jesus, que equilibram nosso corpo e espírito. Ao pesquisar a Bíblia e outros textos históricos, a autora chegou à surpreendente conclusão de que os hábitos alimentares praticados na época de Jesus são os mesmos que os maiores especialistas em nutrição pregam hoje em dia.

E mostra como os leitores podem seguir os preceitos sagrados também à mesa.

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