

A DIETA DE SOUTH BEACH

PERDINE
SEM
METABOLISMO

ADITIVADA

PERCA PESO MAIS RÁPIDO E MELHORE SUA SAÚDE

Arthur Agatston, M.D.

com Joseph Signorile, Ph.D.



SEXTANTE

Resumo de A Dieta De South Beach Aditivada

Um dos motivos do extraordinário sucesso da Dieta de South Beach criada pelo cardiologista Arthur Agatston é sua capacidade de proporcionar um emagrecimento saudável e duradouro sem eliminar o prazer de comer.

E agora com as novidades de sua versão aditivada alcançar essa meta será ainda mais prazeroso. Se você não conhece essa dieta saiba que ela não é um programa alimentar restritivo.

Não proíbe gorduras nem carboidratos. Também não limita a quantidade de comida - as porções devem saciar a fome. Seu princípio básico é permitir o consumo das boas gorduras e dos bons carboidratos por isso admite uma ampla variedade de alimentos saborosos como peixes aves carnes magras hortaliças frutas grãos integrais ovos nozes e azeite de oliva.

Ao mesmo tempo mantém à distância os "vilões" como as gorduras trans o arroz e o açúcar brancos e os grãos processados. Nas duas semanas da Fase 1 quando é proibida a ingestão de amidos açúcares e álcool é possível emagrecer 5 quilos ou mais.

E a primeira prova de que esse esforço vale a pena é a perda da gordura abdominal. Assim que se atinge o peso desejado na segunda fase tem início a manutenção isto é a adoção das diretrizes desse programa alimentar como um novo estilo de vida.

Novidades da Dieta de South Beach Aditivada - Uma quantidade maior de alimentos permitidos nas Fases 1 e 2. - Novas receitas além de pratos consagrados da dieta. - Cardápios inéditos para quatro semanas.

- Um programa de caminhada intervalada fácil de seguir. - 25 exercícios ilustrados para melhorar a flexibilidade e a força muscular. - Respostas a perguntas sobre a dieta e dicas para a perda de peso duradoura.

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