

É PURA ESTRATÉGIA, NÃO FORÇA DE VONTADE.

# A DIETA DE WALL STREET

UM PLANO SIMPLES DE EMAGRECIMENTO  
PARA EXECUTIVOS DE SUCESSO,  
QUE NÃO TÊM TEMPO PARA PENSAR EM DIETAS

HEATHER BAUER

E KATHY MATTHEWS

Rocco

## Resumo de A Dieta de Wall Street

Como elaborar uma dieta que funcione para quem está sempre com a agenda cheia, viaja várias vezes por semana, não consegue fazer comida em casa e, para completar, costuma frequentar os melhores restaurantes da cidade com clientes?

Essas foram algumas das primeiras perguntas que a nutricionista Heather Bauer começou a se fazer ao se tornar consultora de um health club em plena Wall Street, na área financeira de Nova York.

Na Dieta de Wall Street tudo é planejado com os pés no chão, ou seja, levando em consideração a realidade das pessoas atarefadas. De que adianta receitar cinco refeições saudáveis por dia, quando o candidato a perder peso passa o dia em reuniões no escritório ou tem de gastar boa parte do dia no aeroporto?

Em vez de partir para uma planilha padrão, a nutricionista resolveu adaptar a dieta ao padrão de vida dos pacientes.

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