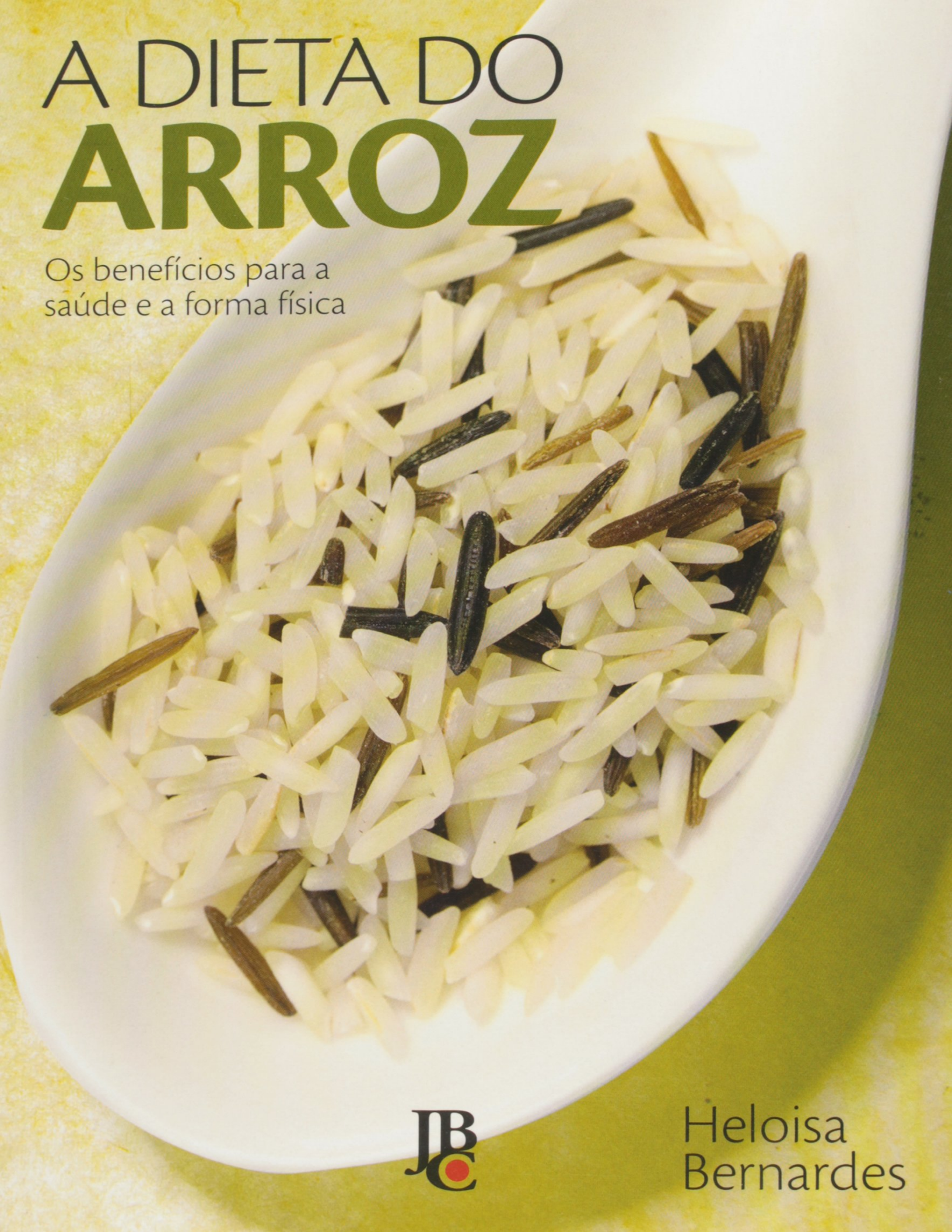
A DIETA DO ARROZ

Os benefícios para a saúde e a forma física



Heloisa Bernardes

Resumo de A Dieta do Arroz. Os Benefícios Para a Saúde e a Forma Física

É possível cuidar da saúde, evitar doenças e ainda emagrecer comendo arroz? A resposta é sim. O arroz é um alimento completo, que faz parte da dieta dos japoneses há milhares de anos, contribuindo para que este povo seja um dos que mais vive - com saúde - no mundo.

Agora, os segredos deste cereal estão revelados em A Dieta do Arroz, da terapeuta ortomolecular Heloisa Bernardes. Em linguagem simples, leve e bem-humorada, o livro traz informações e dicas de como utilizar o arroz para alcançar o equilíbrio do organismo e auxiliar na prevenção de doenças.

Com o preparo de refeições saudáveis e equilibradas em uma dieta à base de arroz, doenças como Mal de Parkinson, esclerose múltipla, insônia e até mesmo o câncer podem ser evitadas.

Em A Dieta do Arroz você aprende a tirar o máximo proveito de todas vitaminas contidas no cereal, a preparar máscaras caseiras para o rosto visando o rejuvenescimento da pele e elaborar dietas especiais que auxiliam no emagrecimento.

Acesse aqui a versão completa deste livro