

DA NUTRICIONISTA DE CELEBRIDADES COMO

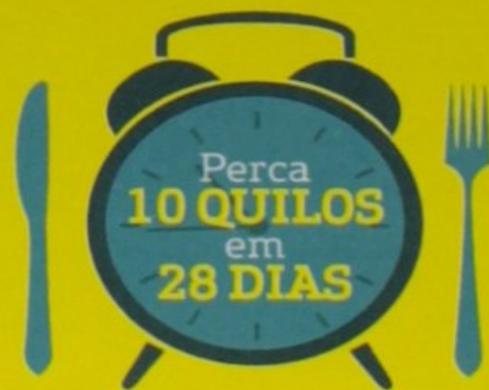
**JENNIFER LOPEZ E
ROBERT DOWNEY JR.**

DIETA DO

METABOLISMO

RÁPIDO

HAYLIE
POMROY



Resumo de A Dieta do Metabolismo Rápido

Se você seguiu alguma dieta para emagrecer na vida, provavelmente bagunçou o seu corpo: deixou-o em estado de alerta, assustado com a carência de nutrientes, agarrando-se a cada grama de gordura para se preparar para os rigores de um tempo difícil.

Resultado? Você engordou mais do que emagreceu. Na dieta proposta por Haylie Pomroy, você se alimenta do que é saboroso, tendo prazer e satisfação na comida. O truque é evitar o que deixa o metabolismo lento e variar, conforme o dia da semana, a ingestão de carboidratos, gorduras e proteínas, de forma a transmitir ao corpo a mensagem de que está tudo bem e que agora aquela gordura armazenada pode e deve ser queimada.

Além de emagrecer, você vai ficar com a energia lá em cima, a pele incrível e com muita disposição.

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