



# A dieta dos HAMPTONS

*Fred Pescatore*

**OS SEGREDOS DA DIETA DOS  
RICOS, FAMOSOS E MAGROS**

Perca peso com rapidez  
e segurança



**BestSeller**

## Resumo de A Dieta dos Hamptons

Hamptons é uma região situada no litoral sul de Long Island, no estado de Nova York, Estados Unidos. Em uma paisagem deslumbrante, entre mansões milionárias, carros magníficos e os mais sofisticados eventos sociais.

estrelas de Hollywood, magnatas e bon vivants desfilam corpos magros, lindos e esculpturais. Eles vão aos melhores restaurantes, são convidados para as festas mais badaladas, desfrutam todas as regalias que seu status social permite – e.

é claro, comem muito bem. Foi para atender a esse público que o dr. Fred Pescatore idealizou a Dieta dos Hamptons: um programa alimentar completo e com resultados comprovados que permite desfrutar o melhor que a vida tem a oferecer.

Com base em recentes pesquisas científicas, Pescatore, ex-diretor do Atkins Center e um dos principais especialistas americanos em corte de calorias, incorporou o melhor da Dieta Mediterrânea ao melhor das dietas de controle de carboidrato.

Em A dieta dos Hamptons o autor indica o consumo de gordura monoinsaturada (especialmente óleo de macadâmia e azeite de oliva), de ácidos graxos ômega-3 – encontrados em vegetais, frutas,

peixes, carnes magras, nozes e grãos integrais – e de alimentos pouco processados, não refinados (de preferência orgânica). A alimentação rica nesses elementos traz efeitos positivos no controle da resistência à insulina.

da Síndrome X, do diabetes, de alergias e da asma, como também reduz o risco de doenças cardiovasculares e de câncer. O programa alimentar elimina “alimentos pouco saudáveis que o corpo não metaboliza bem”.

explica Pescatore. Para ajudar a promover a perda de peso e a boa forma física, o livro traz uma lista com as propriedades culinárias e salubridade

de 32 tipos diferentes de óleos e um cardápio de 30 dias.

com cerca de 200 receitas – pratos como quiches. panquecas. cachorro-  
quente. costeleta de porco e muito mais – criadas por renomados chefs  
nova-iorquinos.

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