MARCIO ATALLA

DESIRE COELHO

A DIETA IDEAL

SEM MITOS, SEM MILAGRES, SEM TERRORISMO

DO AUTOR DO BEST-SELLER *SUA VIDA EM MOVIMENTO*

Resumo de A Dieta Ideal

Marcio Atalla tem mais de 20 anos de experiência em saúde e fitness. Seu quadro no Fantástico, Medida Certa, já ajudou famosos como Ronaldo Fenômeno, Preta Gil, Gaby Amarantos e Fábio Porchat a perder peso.

Que seu método funciona, todos já sabem. Agora, além de dicas de exercícios, ele mostra, junto com a dra. Desire Coelho, como é possível ter uma alimentação equilibrada e saudável, sem culpa e sem restrições.

A dieta ideal aponta os maiores desafios para perder peso e como vencê los em 7 passos. Tudo isso sem apelar para soluções “milagrosas” que têm efeitos rápidos mas pouco duradouros.

O livro ainda aborda as grandes dúvidas sobre os regimes mais conhecidos e mitos sobre o corpo humano. Baseado em anos de pesquisa, este é o guia definitivo para mudar de vida e deixar as dietas para trás!

Acesse aqui a versão completa deste livro