

A DIETA QUE ^{sempre} FUNCIONA

DR. ALFREDO HALPERN

“Uma das maiores autoridades
brasileiras em emagrecimento”

REVISTA VEJA



Coma e emagreça com a
tabela de pontos

Resumo de A Dieta Que Sempre Funciona

O médico da Dieta dos Pontos e consultor do programa da Ana Maria Braga faz um estudo de caso: aqui, você acompanha a história de três mulheres comuns que lidam com o sobrepeso e a dificuldade de conciliar suas rotinas com uma dieta realmente eficaz (pois sempre recuperavam os quilos perdidos).

Elas são irmãs e acabam encontrando um médico que trabalha com a tabela de pontos, muito parecida com a usada pelos Vigilantes do Peso, e então começam a emagrecer de forma definitiva e a recuperar a autoestima.

De acordo com a tabela, cada alimento possui uma pontuação baseada no seu valor nutricional, e os pacientes devem se alimentar tendo em mente o limite diário de pontos que podem ser consumidos.

Um livro que realiza um projeto ousado, mas para gente como a gente.

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