



A DIETA Saudável

DANIELLE MACHADO RIBEIRO DOS SANTOS



MANTENHA O SEU PESO IDEAL

- Calcular seu peso ideal
- Calcular as calorias (kcal) da sua dieta
- Regras para uma alimentação saudável
- "Montar" sua dieta

Resumo de A Dieta Saudavel. Mantenha O Seu Peso Adequado

A Dieta Saudável Mantenha o Seu Peso Ideal chega para alinhar de forma inteligente e didática as corretas maneiras de se combater o sobrepeso a obesidade e seus principais malefícios com a diabetes mellitus a doença arterial coronária a hipertensão arterial sistêmica e outros agravos às doenças preexistentes.

O livro apresenta capítulos rigorosamente organizados numa crescente de complexidade objetivando a compreensão do leitor.

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