

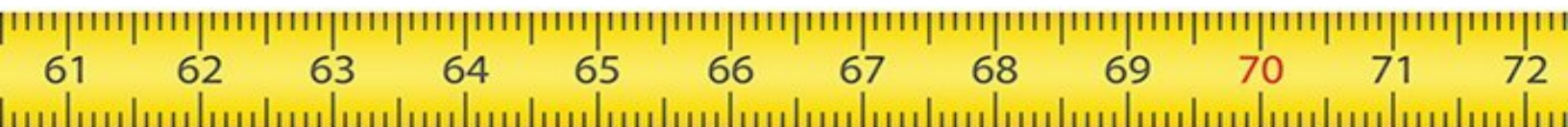
Caroline Jones



A MELHOR



DIETA



PARA VOCÊ



CONHEÇA OS PRINCIPAIS PLANOS PARA EMAGRECER E  
ESCOLHA O QUE ATENDE MELHOR ÀS SUAS NECESSIDADES



COM PREFÁCIO DA CIENTISTA  
DA NUTRIÇÃO BRIDGET BENELAM

## Resumo de A Melhor Dieta Para Você

A melhor dieta para você quebra mitos relacionados a diversas dietas da moda, traz valiosas dicas sobre nutrição e chama a atenção para um tema importante: não importa se um regime deu certo para sua amiga ou para sua celebridade favorita – uma dieta só será eficiente se estiver de acordo com as suas preferências e necessidades individuais.

Seis em cada dez pessoas admitem querer perder peso desesperadamente – e muitas estão dispostas a tentar qualquer dieta para alcançar esse objetivo. Quem quer emagrecer deseja uma dieta que traga resultados rápidos e não exija muitos sacrifícios.

Mas, entre tantos planos alimentares, como saber qual deles é o melhor para você? Como descobrir se o método mais eficiente é cortar carboidratos, contar calorias ou ingerir apenas alimentos crus?

Para ajudar você a fazer a escolha certa, a jornalista especializada em saúde Caroline Jones resolveu estudar as 30 dietas mais populares dos últimos 50 anos e as reuniu de forma didática e resumida neste livro.

Ela explica como funciona cada plano alimentar, analisa suas vantagens e desvantagens, dá exemplos de cardápio diário e indica que tipo de personalidade e estilo de vida é mais adequado àquele programa.

Veja algumas dúvidas comuns que a autora irá esclarecer de uma vez por todas: Eliminar os carboidratos da alimentação é prejudicial para o organismo? Uma dieta rica em proteínas pode causar o aumento do colesterol e do risco de doenças cardíacas?

É necessário fazer exercícios físicos junto com a dieta para perder peso? O “efeito sanfona” é um risco previsto em todos os regimes de resultados rápidos? O segredo para o emagrecimento é apenas ingerir menos calorias do que se queima?

Os alimentos com baixo índice glicêmico são necessariamente mais saudáveis?

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