

*Introdução do DR. DEAN ORNISH*

# A REVOLUÇÃO DE 22 DIAS



# MARCO BORGES

*Prefácio de* **BEYONCÉ**

**A DIETA QUE VAI TRANSFORMAR SEU CORPO,  
MODIFICAR SEUS HÁBITOS E MUDAR SUA VIDA**

# Resumo de A Revolução de 22 Dias. A Dieta que Vai Transformar Seu Corpo, Modificar Seus Hábitos e Mudar a Sua Vida

Prepare-se para uma revolução na sua mente, no e na sua vida. O renomado fisiologista Marco Borges já inspirou estrelas como Beyoncé, Jay-Z e Jennifer Lopez a adotar um estilo de vida mais saudável, com exercícios e alimentação à base de frutas, legumes, verduras, grãos e sementes.

Neste livro, Marco traçou uma estratégia infalível para você também mudar de vida em apenas 22 dias, explicando passo a passo o que é preciso fazer para perder peso, desenvolver hábitos positivos e retomar o controle da saúde.

Para isso, ele desenvolveu um plano alimentar completo, com receitas deliciosas, e criou um programa de exercícios que vai motivá-lo a seguir no caminho certo.

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