

10 MITOS sobre ALIMENTOS e BEBIDAS referendados para PERDER PESO

Guia da Boa Saúde

Dario Chaves

A Verdade sobre as Dietas

TESTES
Meça seus
conhecimentos
sobre Dietas

+ de 50
Questões
Fundamentais
para ter **SUCESSO**
no EMAGRECIMENTO
e manter o peso ideal



Reeducação Alimentar O melhor caminho para perder peso

Resumo de A Verdade Sobre as Dietas

A verdade sobre as dietas esclarece dúvidas sobre dietas famosas e aborda muitas das causas da obesidade, aumentando seu conhecimento sobre os melhores caminhos para perder peso. Por meio de pesquisas e entrevistas com especialistas, você ficará sabendo sobre alimentação correta, a importância da atividade física e sobre mudanças de hábito para emagrecer.

Invista na sua saúde!

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