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