

ALIMENTAÇÃO
SAUDAVEL = SAUDE
PERFEITA - Vol. I

O consumo de alimentos
adequados proporciona
equilíbrio orgânico e psíquico



Rômulo B.
Rodrigues

Resumo de Alimentacao Saudavel = Saude Perfeita - Vol. I: O Consumo de Alimentos Adequados Proporciona Equilibrio Organico E Psiquico

Os cuidados com a alimentacao e um dos principais focos de atencao da populacao mundial nos tempos atuais. Com o crescente aumento da quantidade de produtos e alimentos artificializados e, conseqüentemente, nocivos a saude, torna-se imprescindivel a escolha correta por uma alimentacao mais saudavel e natural.

Visto que, a saude do corpo e do sistema organico e baseada naquilo que e ingerido. Com a mudanca de habitos alimentares e no estilo de vida, adquire-se mais equilibrio, uma melhor qualidade de vida e, como consequencia, longevidade.

Esta obra e um guia de orientacao, no que se refere aos alimentos adequados a serem ingeridos para a manutencao de uma saude integral e perfeita."

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