

Maria Izabel Lamounier de Vasconcelos
Thelma Fernandes Feltrin Rodrigues

Alimentando

Sua Saúde



LIVRARIA
VARELA
EDITORA

Resumo de Alimentando Sua Saúde

Comer bem é o primeiro passo para viver bem. Comemos para viver. Trata-se de uma verdade simples e óbvia. Precisamos de comida para realizar atividades básicas do dia-a-dia, como bombear sangue, movimentar músculos e pensar.

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