

Dra. Gisela Savioli

Alimente bem suas
emoções

50.000
EXEMPLARES
VENDIDOS
7ª EDIÇÃO



Resumo de Alimento Bem as Suas Emoções

Nutriente dá inteligência às nossas emoções." Com essa frase, a Dra. Gisela Savioli explica que uma nutrição inadequada, que contenha mais alimentos processados do que comida de verdade, pode alterar nossas emoções.

É a diferença de olhar o copo de água pela metade e vê-lo meio cheio ou meio vazio. Em nossa sociedade contemporânea, o estresse é uma realidade que atinge todas as pessoas, independentemente de idade, gênero e classe social, além de ser muito prejudicial à nossa saúde nutricional, pois desvia uma série de vitaminas e minerais de suas rotas metabólicas.

Totalmente fundamentada em literatura científica, a autora apresenta neste livro as últimas pesquisas em nutrição relacionadas com as mais diversas situações do nosso emocional e mostra que uma alimentação extremamente simples, como nossas avós preparavam, pode nos devolver a alegria de viver.

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