VIDA SAUDÁVEL

ALIMENTOS QUE EMAGRECEM

SUPERALIMENTOS E RECEITAS PARA ACELERAR O METABOLISMO E PERDER PESO

GILL PAUL
NUTRICIONISTA: KAREN SULLIVAN

PUBLIFOLHA

ALIMENTOS QUE EMAGRECEM
PUBLIFOLHA

Resumo de Alimentos que Emagrecem

Para evitar o efeito sanfona e manter o equilíbrio dos hormônios, não basta fazer dieta. Alimentos que emagrecem apresenta ingredientes que, além de ajudar na perda de peso, trazem benefícios para o organismo como um todo.

São os chamados superalimentos: chá-verde, maçã, amêndoa, algas, feijão-preto, atum e chocolate amargo, entre outros, que possuem baixo índice glicêmico e agem no combate a problemas relacionados ao sobrepeso. Um guia de informações nutricionais ajuda o leitor a localizar quais deles podem abrandar sua dificuldade específica, seja ela fome constante ou "barriga de cerveja", além de baixa autoestima, metabolismo lento, inchaço e má digestão.

Para incorporá-los à alimentação diária, a obra oferece um cardápio completo para quinze dias. São 60 receitas para café da manhã, lanche, almoço, jantar e sobremesa. Entre as opções estão o Müsli de maçã, canela e amêndoa, o Homus de feijão-preto, o Ovo poché com espinafre, a Carne picante com salada verde e a Cereja ao chocolate.

Acesse aqui a versão completa deste livro