

As 11 Dietas Mais Famosas do Mundo

A Escolha é Sua!



Dr. Alexander Lulz Gomes de Azevedo

Resumo de As 11 Dietas Mais Famosas do Mundo. A Escolha É Sua

Não existe uma dieta milagrosa, mas é evidente que para cada organismo existe uma dieta mais eficaz que outra. A alimentação deve ser um prazer natural e algo benéfico para a sua saúde.

Isto se consegue com uma alimentação racional e equilibrada. Nosso organismo é como uma "usina" que produz energia a partir dos alimentos consumidos. Então, o segredo do peso ideal é ter uma boa alimentação, digestão e absorção dos nutrientes fornecidos por estes alimentos, sempre equilibrando a quantidade de ingestão de calorias com a sua queima.

Este livro não pretende induzir o leitor a fazer uma destas 11 dietas, mas que o mesmo tenha o conhecimento necessário para ter a liberdade de escolha 'da' ou 'das' dietas a serem seguidas, entre as 11 descritas ou alguma outra que venha a tomar conhecimento posteriormente.

Esta liberdade de escolha não só depende do estilo de vida, hábitos e preferências alimentares do indivíduo, mas também de como está a sua saúde. Antes de iniciar qualquer plano alimentar, uma investigação completa deve ser realizada pelo seu médico, pois algumas dietas são contra-indicadas para pessoas com certas alterações clínicas e laboratoriais.

Após ter conhecimento de sua condição clínica e das dietas, você pode decidir qual a melhor dieta para você. A escolha é sua!

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