



# assim, ou assado

Como se alimentar bem  
de maneira prática e saudável

Marcia Daskal Hirschbruch  
Raquel Franzini Pereira

**CMS**  
EDITORA

## Resumo de Assim Ou Assado

Assim ou Assado?' Qual o segredo para levar uma vida saudável sem ter que sofrer com dietas radicais e sem cortar do seu cardápio todos aqueles ingredientes de que você tanto gosta?

Compreendendo os princípios básicos de nutrição você será capaz de se reeducar para melhorar sua qualidade de vida através da alimentação. Dicas, receitas e informações simples de entender e fáceis de aplicar mostrarão a você o caminho para o sucesso na obtenção da boa forma e saúde alimentando-se bem.

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