

HELOISA BERNARDES

Chique
é ser
saudável

O prazer de uma
alimentação sem culpa

))(Academia

Resumo de Chique e Ser Saudável. O Prazer de uma Alimentação sem Culpa

Neste livro, a autora procura mostrar que comer bem e ser saudável pode ser mais simples do que se pensa. A partir de alimentos considerados chiques e saborosos, a ideia é ajudar o leitor a descobrir a harmonia entre aroma, paladar e saúde.

Este guia mostra os benefícios de cada alimento, suas vitaminas, para quem é recomendado e, com receitas e dicas tenta transformar qualquer 'comidinha' em um 'requintado' menu.

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