



Tornando Tudo Mais Fácil!

Tradução da 2ª edição

Cirurgia Bariátrica

# Cirurgia Bariátrica

PARA

# LEIGOS<sup>®</sup>

DA  
DUMMIES

PARA  
LEIGOS<sup>®</sup>

## Aprenda a:

- Decidir se a cirurgia de redução do estômago é ideal para você
- Escolher o melhor médico e hospital
- Preparar-se para a cirurgia e obter os melhores resultados

Marina S. Kurian  
Barbara Thompson  
Brian K. Davidson

Kurian  
Thompson  
Davidson



# Resumo de Cirurgia Bariátrica Para Leigos

O seu guia confiável para a cirurgia de perda de peso. Pensando em cirurgia de redução do estômago? Este abrangente guia te ajudará a determinar se ela é indicada para você.

Ele também oferece informações sobre como escolher a melhor clínica e equipe médica, a compreender os diferentes procedimentos e conseguir os melhores resultados. E você ainda recebe dicas sobre como se alimentar corretamente após a cirurgia e preparar refeições saborosas, além de retomar aos poucos as atividades cotidianas.

Introdução à cirurgia bariátrica — conheça os diferentes procedimentos cirúrgicos (e como funcionam para ajudá-lo a perder peso); Preparação para a cirurgia — compreenda o que é necessário para moderar os hábitos alimentares e incorporar exercícios antes da operação; Entrada (e saída) — descubra o que esperar enquanto estiver no hospital e após a cirurgia; Prepare-se para ter êxito — descubra como perder peso e mantê-lo durante toda a vida com um plano alimentar saudável, exercícios, apoio emocional e físico; A vida após a cirurgia — compreenda os desafios físicos e emocionais que seguem à cirurgia, como lidar com efeitos colaterais, tratar da depressão e mudar o relacionamento com as pessoas que ama (e com você mesmo).

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