Dr. Varo Duarte
Nutrólogo e Endocrinologista

Educação Alimentar

# Coma de tudo sem comer tudo

## Viva mais e melhor com uma alimentação saudável

artes e Ofícios

# Resumo de Coma De Tudo Sem Comer Tudo

Água engorda? O que se entende por educação alimentar? A mulher grávida pode fazer regime de emagrecimento? As vitaminas engordam? Qual a diferença entre alimentos diet e light? Como combater os radicais livres?

Como saber se sou obeso?Este livro escrito por um dos nutrólogos mais bem conceituados do Brasil responde a essas e a outras perguntas. Traz também dicas de prevenção e tratamento da obesidade utilização de fibras na alimentação exercícios físicos e redução de calorias.

Tudo para aumentar a sua qualidade de vida através de uma alimentação saudável.

Acesse aqui a versão completa deste livro