DR. JAIR TADEU G. DE OLIVEIRA

cozinhe para emagrecer

Claridade

Resumo de Cozinhe Para Emagrecer

O endocrinologista Jair Tadeu G. de Oliveira aborda a importancia de cozinhar no processo de dieta e emagrecimento. Desde dicas uteis como calcular seu peso ideal ate uma abordagem mais aprofundada sobre as propriedades de cada tipo de alimento e o que o leitor encontrara neste livro.

Acesse aqui a versão completa deste livro