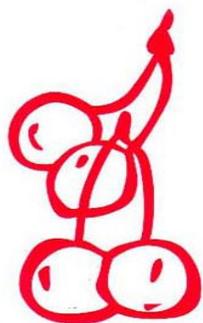


Henry Legere, M.D.

# Criando Filhos Saudáveis

**100**  
dicas de  
nutrição



## Resumo de Criando Filhos Saudáveis

Fazer com que seus filhos comam refeições nutritivas e equilibradas traz benefícios óbvios, imediatos e duradouros para a saúde das crianças. Desenvolver estes hábitos em idades bastante precoces ajudará na manutenção de uma boa saúde durante a vida toda.

Quando as crianças aprendem que um lanchinho pode ser uma maçã ou cenouras em vez de batatinhas ou chocolate - uma lição bastante difícil de ensinar - elas estarão mais bem treinadas para resistir à tentação do fast-food.

Em Criando Filhos Saudáveis, o doutor Legere oferece um guia essencial para pais com filhos de todas as idades e preferências alimentares.

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