

DA NUTRICIONISTA DE CELEBRIDADES COMO

JENNIFER LOPEZ E
ROBERT DOWNEY JR.

DIETA DO METABOLISMO RÁPIDO

HAYLIE
POMROY



Resumo de Dieta do Metabolismo Rápido

Se você seguiu alguma dieta para emagrecer na vida, provavelmente bagunçou o seu corpo: deixou-o em estado de alerta, assustado com a carência de nutrientes, agarrando-se a cada grama de gordura para se preparar para os rigores de um tempo difícil.

Resultado? Você engordou mais do que emagreceu. Na dieta proposta por Haylie Pomroy, você se alimenta do que é saboroso, tendo prazer e satisfação na comida. O truque é evitar o que deixa o metabolismo lento e variar, conforme o dia da semana, a ingestão de carboidratos, gorduras e proteínas, de forma a transmitir ao corpo a mensagem de que está tudo bem e que agora aquela gordura armazenada pode e deve ser queimada.

Além de emagrecer, você vai ficar com a energia lá em cima, a pele incrível e com muita disposição. Sobre o autor: Haylie Pomroy faz sucesso não só com estrelas da televisão e do cinema americano, como Jennifer Lopez, Reese Witherspoon, Cher, Raquel Welch e Robert Downey Jr., como também com milhares de clientes em suas quatro clínicas de saúde integrativa na Califórnia.

Formada pela Universidade do Colorado Haylie tornou-se especialista em programas de saúde holística, nutrição, exercícios e controle de estresse. Sua abordagem aplica os conhecimentos científicos de forma pouco ortodoxa, mas com excelentes resultados.

Mantém parceria com vários hospitais e é altamente recomendada pela comunidade médica americana.

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