

PATRICIA DAVIDSON HAIAT

Dieta dos Casais

✓ Um plano completo
para emagrecer a dois
e com saúde

✓ Baseado nos princípios
da Nutrição Funcional

MAIS DE
130 RECEITAS
FÁCEIS E
DELICIOSAS



Resumo de Dieta dos Casais. Um Plano Completo Para Emagrecer a Dois e com Saúde. Baseado nos Princípios da Nutrição Funcional

Dizem que o amor engorda, mas é igualmente verdade que, quando um casal faz planos juntos para emagrecer e adotar hábitos saudáveis, a motivação é muito maior e eles alcançam resultados surpreendentes.

Munida de sua experiência clínica e das pesquisas mais recentes sobre alimentação, a nutricionista Patricia Davidson Haiat aceitou o desafio de montar um plano alimentar prático e acessível com base na Nutrição Funcional para ser feito a dois.

Levando em conta as diferentes necessidades nutricionais de homens e mulheres, e respeitando as particularidades hormonais e psicológicas de cada um, este livro oferece: um plano em três fases para emagrecer até 2 quilos por semana mais de 130 receitas fáceis e deliciosas para preparar e desfrutar a dois sugestões de alimentos funcionais indicados por gênero e faixa etária estratégias para integrar o programa à sua rotina depoimentos de casais que emagreceram juntos Transformar o corpo e a relação com a comida fica bem mais fácil e sustentável em boa companhia.

E os benefícios da Dieta dos Casais vão muito além da perda de medidas: mais saúde, disposição e cumplicidade para curtir a vida ao lado de quem você ama. “Meu encontro com a Patricia foi o complemento da minha relação com a saúde e o bem-estar.

As dicas dela foram preciosas para mim.” – Giovanna Antonelli, atriz
“A Patricia é mais que minha nutricionista; ela se tornou alguém por quem tenho carinho, respeito e confiança.

Seu profissionalismo é indiscutível, e a atenção e a disponibilidade com que ela trata seus clientes fazem toda a diferença.” – Cleo Pires, atriz

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