



DIETA ITALIANA

GINO D'ACAMPO

INTRODUÇÃO DE JULIETTE KELLOW

100 RECEITAS ITALIANAS SAUDÁVEIS PARA AJUDAR
VOCÊ A EMAGRECER APRECIANDO A BOA COMIDA

LAROUSSE

Resumo de Dieta Italiana. 100 Receitas Saudáveis Para Ajudar Você a Emagrecer Apreciando a Boa Comida

Os italianos gozam de boa saúde e se mantêm esbeltos saboreando pratos deliciosos. Por que a dieta i? - Ela se baseia na dieta tradicional italiana, que é saudável e repleta de nutrientes, sem banir nem restringir grupos de alimentos.

- As refeições são simples e práticas e utilizam ingredientes encontrados facilmente. - Um estudo publicado no New England Journal of Medicine constatou que a dieta mediterrânea promove perda de peso maior que a dieta de restrição de gorduras, mesmo que as duas forneçam quantidades idênticas de calorias.

Os italianos têm a menor taxa de obesidade da Comunidade Europeia. Adquira já o seu exemplar e comece essa dieta maravilhosa!

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