

BEST-SELLER DO *New York Times*

EMAGREÇA

SEM

FOME

Controle a gula, re programe as células de
gordura e perca peso de forma definitiva

David Ludwig, M.D., Ph.D.

Resumo de Emagreça sem Fome. Controle a Gula, Reprograme as Células de Gordura e Perca Peso de Forma Definitiva

Best-seller do New York Times Dieta sem privação, com resultado de longo prazo e o fim do efeito sanfona Esqueça tudo o que você sabe sobre dieta. Neste livro, o renomado endocrinologista dr.

David Ludwig propõe um método eficaz de emagrecimento baseado em mais de duas décadas de pesquisas inovadoras. Emagreça sem fome ignora as calorias e se concentra em nossas células de gordura, que desempenham papel fundamental na definição de quanto peso se perde e quanto se ganha.

Dividido em 3 fases e oferecendo planos de refeições, este programa revolucionário traz menus detalhados e receitas simples e deliciosas que qualquer um pode fazer. O resultado? As células liberam as calorias armazenadas e o metabolismo entra em modo de perda de peso.

Experimenta-se então ganho de energia, longos períodos de saciedade após as refeições, mais prazer em comer e uma sensação de bem-estar muito maior. Dr. David Ludwig é endocrinologista, doutor em medicina, pesquisador e professor da Harvard Medical School e da Harvard School of Public Health.

Dirige também o Centro de Prevenção de Obesidade New Balance Foundation, do Hospital Infantil de Boston. “Emagreça sem fome é um livro poderoso que esmiúça todos os mitos sobre a perda de peso e explica, pela primeira vez, como as pessoas engordam e por que estamos sempre com fome.” Mark Hyman, autor de The Blood Sugar Solution, nº 1 nos mais vendidos do New York Times “Em Emagreça sem fome, David Ludwig explica, em linguagem clara e acessível, por que estamos tão gordos e o que podemos fazer para reverter a obesidade epidêmica.

Imperdível!

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