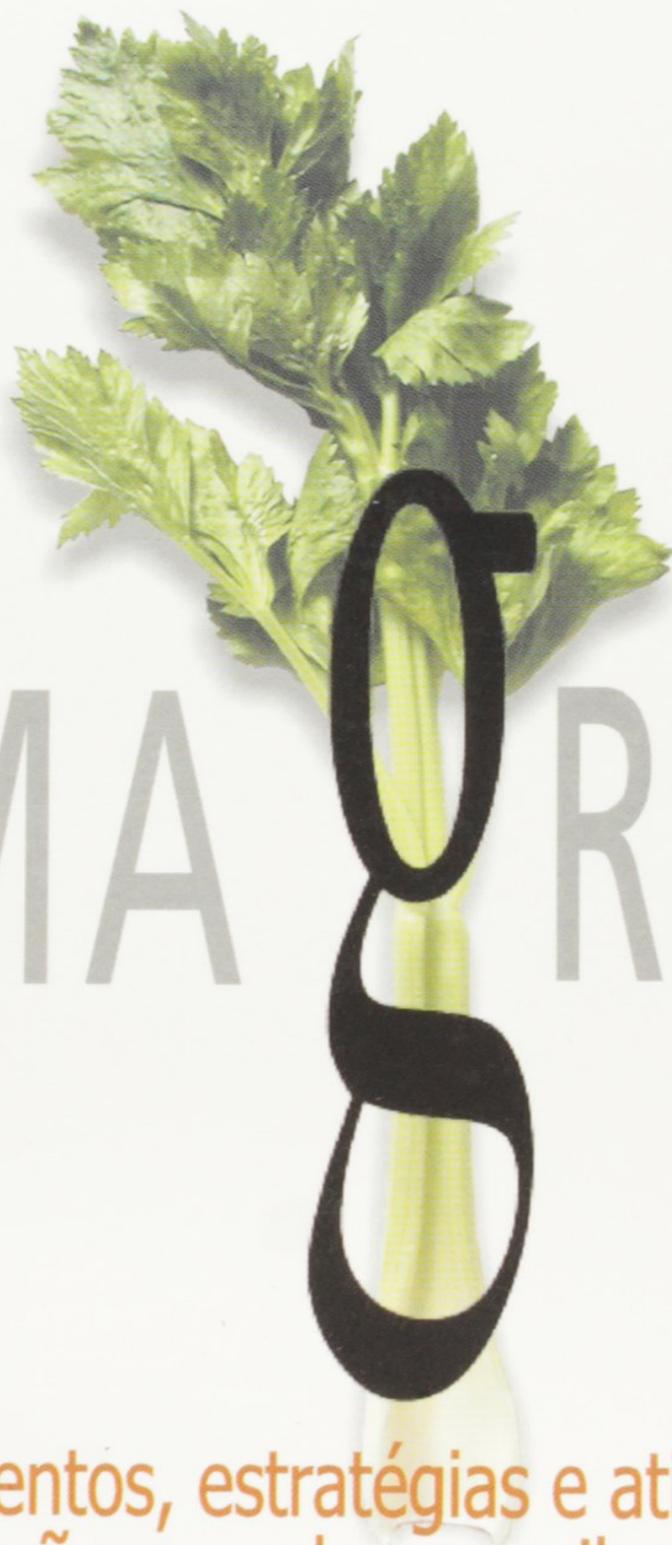


Amy Wilkinson



# EMAGREÇER

Alimentos, estratégias e atitudes que  
o ajudarão a perder os quilos que sobram

Editora  
ISIS

## Resumo de Emagrecer

As informações contidas neste livro permitirão descobrir as qualidades emagrecedoras de certos alimentos comuns, assim como as de mais de 30 plantas e infusões distintas, e as surpreendentes propriedades de numerosos produtos nutritivos.

Você poderá analisar as vantagens e os inconvenientes das 32 dietas mais famosas. Aprenderá o que se deve evitar e o que se deve propiciar para poder emagrecer sem esforço e de uma maneira saudável, assim como uma infinidade de truques e estratégias para a cozinha e a mesa que o farão perder muito facilmente esses quilos a mais.

Muitas vezes, para perder peso de forma definitiva, não são necessários grandes esforços nem mudanças drásticas na alimentação. Desfrutar da comida é muito importante. Escolha alguns dos conselhos incluídos neste livro que pode aplicar com facilidade; siga-os e não complique mais a vida.

Mudanças muito pequenas podem lograr enormes resultados.

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