

RODRIGO POLESSO

CRIADOR DOS MOVIMENTOS EMAGRECER DE VEZ E TRIBO FORTE

ESTA
NÃO É
MAIS UM LIVRO
DE DIETA



o novo e libertador **ESTILO DE VIDA ALIMENTAR** para
SAÚDE e **BOA FORMA** que derruba o conceito de dietas

Gente
editora

Resumo de Este não é mais um livro de dieta: O novo e libertador estilo de vida alimentar para saúde e boa forma que

Emagreça de vez sem passar fome, comer menos, se exercitar ou pular de dieta em dieta! Quantas vezes você já sacrificou seu bem-estar e se frustrou depois de passar semanas comendo alimentos dos quais não gosta, passando fome, contando calorias, se exercitando ou fazendo dietas da moda, tudo para ver pouquíssimos resultados no espelho e na balança que sumiram rapidamente com o terrível efeito sanfona?

Saiba que todo esse sacrifício não vale a pena! Rodrigo Polesso acredita que cuidar da saúde e conquistar a boa forma não precisam ser sinônimos de sofrimento e frustração. Por isso, nos presenteia com Este não é mais um livro de dieta.

Em meio a tanto diz e não diz por aí, esse livro vem para colocar um basta em toda essa loucura alimentar à qual temos sido submetidos e guiar as pessoas para um novo estilo de vida que faz sentido e é baseado em alimentos nutritivos, saborosos e menos processados.

Com um diálogo claro e embasamento científico, você descobrirá uma alimentação verdadeira, que não apenas desbloqueará a sua queima de gordura, mas também lhe dará níveis de energia e vitalidade que você nem acredita serem possíveis.

Chega de sofrimento e de falsos resultados, com Rodrigo Polesso você será capaz de:

- Quebrar os maiores mitos e os paradigmas das dietas;
- Descobrir o que e quando comer para obter resultados reais e duradouros;
- Erguer três grandes e importantes pilares para um novo estilo de vida alimentar flexível;
- Fazer as pazes e reconstruir sua relação com a comida, acabando com a ansiedade;

ESTE NÃO É MAIS UM LIVRO DE DIETA Rodrigo Polesso "Meu objetivo é desconstruir os mitos e crenças que limitam muita gente, dando a você maior liberdade alimentar para que nunca mais precise seguir uma dieta ineficiente e possa, sim, construir um estilo de vida verdadeiramente saudável." -

Rodrigo Polesso Subtítulo: O novo e libertador estilo de vida alimentar para saúde e boa forma que derruba o conceito de dietas ISBN: 978-85-452-0286-8 Formato: 16 x 23 Páginas: 224 Preço de capa: R\$ 34,90 Autor: Rodrigo Polesso Gênero: Não Ficção / Saúde / Estilo de Vida • Acelerar seu metabolismo e emagrecer naturalmente ganhando disposição e vitalidade no processo; • Manter seus resultados sem nunca passar fome.

- Rompa as amarras, ganhe liberdade alimentar, atinja sua melhor forma física ao alcançar a vida saudável e satisfatória que você merece e seja a melhor versão de si mesmo.

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