



Previna Doenças  
Faça do  
ALIMENTO  
o Seu  
MEDICAMENTO



*Dr<sup>a</sup> Jocellem Mastrodi Salgado*

*Prof<sup>a</sup> Titular na Área de  
Nutrição Humana e Alimentos  
da ESALQ / USP*



# Resumo de Faça Do Alimento O Seu Medicamento

Esta obra trata de assuntos atuais, como emagrecimento sem dietas mirabolantes, alimentos transgênicos e os benefícios do ômega-3 para o coração, de forma descomplicada e didática. Muito longe de parecer um texto técnico para médicos e entendidos, *Previna Doenças - Faça do Alimento o Seu Medicamento* ensina como criar hábitos alimentares que possam nos fazer capazes de cultivar um corpo são e forte, com energia para enfrentar a correria do dia-a-dia.

A autora orienta com seriedade e bom humor como elaborar um programa de reeducação alimentar para prevenir doenças. Com alguns cuidados e uma dieta compatível com as nossas possibilidades, podemos encarar o dia-a-dia com mais disposição e afastar qualquer mal-estar corriqueiro.

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