

L&PM POCKET

S A Ú D E

Dr. Fernando Lucchese

Fatos & Mitos sobre sua alimentação

Margarina é pior que
manteiga
(CERTO)

Uma dieta
sem carne
é mais saudável
(ERRADO)

Existem alimentos
com calorias
negativas
(ERRADO)

Ovos são vilões
(ERRADO)

É possível comer
comida saudável em
fast-foods
(CERTO)

Alimentos
diet (ERRADO)
emagrecem

Tudo que é alimento
natural é bom para
a saúde (ERRADO)

Gordura vicia igual
a maconha
(CERTO)

Chope
cria
barriga
(ERRADO)

Resumo de Fatos E Mitos Sobre Sua Alimentação - Coleção L&PM Pocket

Do mesmo autor de Pílulas para viver melhor Por anos a fio as pessoas acreditavam que o ovo era o grande vilão da dieta e que a carne vermelha fazia mal para a saúde.

Há muitos mitos que, por uma razão ou outra, acabam aceitos como verdades quando o assunto é alimentação. É para acabar de vez com essas dúvidas que Dr. Fernando Lucchese, uma referência na área das doenças do coração, reuniu mais de duzentos fatos e mitos sobre as principais questões que cercam as escolhas alimentares do dia a dia.

Tendo por base algumas das mais recentes pesquisas do campo médico, Dr. Lucchese ensina como evitar doenças por meio de uma alimentação equilibrada e desvenda os maiores mitos em relação à perda de peso, digestão, consumo de carnes e de leite, utilização do micro-ondas, alergias, entre muitos outros, para ajudar nessa difícil tarefa que é, em meio ao estresse do cotidiano, manter uma vida saudável.

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