



JANE CORONA  
NARA CORONA

# Faz bem pra quê?

A ciência por trás  
dos alimentos



Senac

# Resumo de Faz Bem Pra Quê? A Ciência que Está por Trás dos Alimentos

Qual é a função de cada alimento que ingerimos? Que papel têm as vitaminas, os minerais e as fibras em nosso organismo? O que podemos comer para prevenir e tratar os sintomas de algumas doenças?

Essas e outras dúvidas sobre os alimentos que fazem (ou não) nosso corpo ficar bem são respondidas por Jane Corona e Nara Corona em *Faz bem pra quê?: A ciência por trás dos alimentos* - livro que não pode faltar na coleção de quem se preocupa com a saúde.

Além de descreverem cada um dos compostos e elementos que constituem o mundo da nutrição, bem como sua importância em nosso organismo, as autoras também apresentam curiosidades e receitas testadas e aprovadas por elas, para que você possa aproveitar ainda mais tudo o que a natureza nos proporciona - afinal, é nela que está a melhor medicina.

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