

editado por
GENE STONE



GARFOS

em vez de facas

Os vegetais no caminho para uma boa saúde



Resumo de Garfos em Vez de Facas

A dieta que mudou a vida de Ozzy Osbourne! Imagine se uma simples mudança pudesse preveni-lo de doenças cardíacas, diabetes e câncer? Por décadas, esta questão mobilizou um pequeno círculo de médicos e pesquisadores dedicados.

A resposta dos cientistas? Coma alimentos integrais e mantenha uma dieta baseada em vegetais – isto pode salvar sua vida, e é mais valioso do que a maior parte dos conselhos de dieta que você já ouviu.

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