

BESTSELLER DO NEW YORK TIMES

NINA TEICHOLZ

# GORDURA SEM MEDO

Por que a manteiga,  
a carne e o queijo  
devem fazer parte de  
uma dieta saudável



WMF

# Resumo de Gordura sem Medo. Por que a Manteiga, a Carne e o Queijo Devem Fazer Parte de Uma Dieta Saudável

Depois de investigar por quase uma década os efeitos da gordura animal na saúde das pessoas, a jornalista Nina Teicholz revela o impensável: tudo o que nos disseram sobre a gordura era mentira.

Esta narrativa vibrante nos apresenta indícios decisivos que viram de ponta-cabeça, de uma vez por todas, as noções convencionais sobre a gordura na alimentação, permitindo-nos enfim trazer de volta para nossa vida esses alimentos deliciosos.

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