

GUIA DE
ALIMENTOS
DA DIETA
— DE —
SOUTH
BEACH

Perca a
barriga
primeiro!

Arthur Agatston, M.D.

Resumo de Guia De Alimentos Da Dieta De South Beach

Sucesso no mundo todo a Dieta de South Beach não é apenas uma nova maneira de se alimentar: é uma forma de compreender os alimentos. Para ajudar você a emagrecer sem passar fome ou privações o cardiologista Arthur Agatston preparou este guia que diferencia os bons dos maus carboidratos e as boas das más gorduras apontando as escolhas adequadas para refeições saudáveis saborosas e diversificadas.

O guia contém centenas de alimentos apresentados em ordem alfabética e por categoria. Cada um dos verbetes relaciona a quantidade de carboidratos açúcar e gordura referente a uma porção e recomenda se o produto deve ser ou não incorporado ao seu cardápio.

Além disso inclui uma lista de compras para orientá-lo no supermercado e dicas importantes para cada uma das três fases da dieta. Usando este guia você vai adotar uma alimentação saudável ganhar energia e manter a boa forma seguindo os princípios da Dieta de South Beach.

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