a dieta revolucionária, que

REÚNE O MELHOR DA

ATKINS, PALEO E SOUTH BEACH

LOW CARB

A DIETA CETOGÊNICA

PARA PERDER PESO, REEQUILIBRAR O ORGANISMO E AUMENTAR SUA AUTOCONFIANÇA

LEANNE VOGEL

FARO EDITORIAL

INCLUI PLANOS DE ALIMENTAÇÃO COMPLETOS PARA CADA OBJETIVO

Resumo de Low Carb: A Dieta Cetogênica

Pegue as principais dietas das últimas duas décadas, acrescente novas pesquisas científicas e você terá a dieta cetogênica: uma revolucionária versão da dieta Low Carb, acrescida de importantes estudos e um programa que privilegia o consumo de alimentos não industrializados e preparados em casa.

Este é o guia completo para uma dieta rica em gorduras. Leanne Vogel a voz mais respeitada acerca do tema nos Estados Unidos e Canadá traz sua inovadora abordagem sobre como perder peso e obter mais saúde com um estilo de vida natural, que usa gorduras para nutrir, revigorar e equilibrar o organismo.

Nestas páginas você encontrará uma dieta simples que não fará você gastar mais tempo nem mais dinheiro, e ainda testemunhará a queda de diversos mitos sobre o que faz bem ou mal para a sua saúde.

Acesse aqui a versão completa deste livro