# LOW CARB PARA INICIANTES

*Como emagreci de forma saudável, sem passar fome e comendo comidas deliciosas*

DEPOIS DE PERDER 50 QUILOS JUNTO COM MEU MARIDO E TRANSFORMAR NOSSAS VIDAS, EU ACREDITO QUE QUALQUER UM PODE EMAGRECER OU TER UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL COM COMIDA DE VERDADE.

No começo de 2016 por questões de saúde e sobrepeso, meu marido e eu descobrimos o estilo de vida low carb high fat e desde então seguimos estudando e nos dedicando a entender esse universo, lendo muitos livros, fazendo cursos livres de culinária e participando de eventos sobre o tema.

Toda essa novidade nos fez renascer para uma vida mais alegre, mais saudável, mais ativa e mais equilibrada. Que com muito amor, carinho e dedicação compartilho diariamente com os meus seguidores no Projeto Mi Cozinha.

ISBN 978-85-67858-07-4

Milene Moura Palha

micozinha micozinha_lowcarb micozinha

# Resumo de Low Carb Para Iniciantes

O livro conta a história de uma mulher que comendo tudo o que era gostoso e saudável, conseguiu emagrecer com saúde e, tendo em vista isso, decidiu escrever para seu público para ajudá-los a emagrecer com saúde, assim como ela!

Acesse aqui a versão completa deste livro