



**4 ÉTAPES  
DE  
RECUPERATION**

**CONSELHOS E  
ADVERTÊNCIAS  
SOBRE A RECUPERAÇÃO  
BARIÁTRICA**

# **MANGA GÁSTRICA**

*Livro de receitas*

**E GUIA DE RECUPERAÇÃO  
DE CIRURGIA BARIÁTRICA**

**100 receitas saudáveis e deliciosas para  
cada etapa da fase de recuperação da cirurgia p  
ara perda de peso**



**HEATHER MOORE**

# Resumo de Manga Gastrica Livro de Receitas E Guia de Recuperacao de Cirurgia Bariatrica: 100 Receitas Saudaveis E Deliciosas Para Cada Etapa Da Fase de Recuperacao Da Cirurgia Para Perda de Peso (Em Portugues)

*\*Aviso\** Este livro foi traduzido de ingles para Portugues e pode parecer anormal ou meio complicado. Ao comprar este livro, estas ciente de que esta e uma versao traduzida e pode ter uma gramatica que nao esta perfeitamente correta.

No entanto, voce ainda pode ler este livro e aprender com ele sem nenhum problema. Compre a versao de bolso deste livro e ganhe a versao Kindle eBook GRATIS! Obter a cirurgia de perda de peso e uma decisao enorme, provavelmente uma das maiores de sua vida e uma preparacao adequada e uma das coisas mais importantes que voce pode fazer por si mesmo para obter a melhor experiencia e resultados possiveis.

A pos-cirurgia e o momento mais importante para manter bons habitos alimentares com o equilibrio certo de nutrientes e calorias para que voce possa perder o excesso de peso e mante-lo fora para sempre.

Este livro ira fornecer-lhe uma variedade de 100 receitas saudaveis e deliciosas que sao feitas para cada etapa do seu plano de refeicao pos-operatorio, bem como um breve guia para a cirurgia de manga gastrica.

O Guia de Recheio de Culinaria Gastrica e Guia de Recuperacao de Cirurgia Bariatrica esta aqui para ajuda-lo a definir novos habitos alimentares e desfrutar de uma vida mais saudavel, alem de entender melhor a nutricao e seu consumo de alimentos para que voce possa manter seu peso muito tempo depois de sofrer perda de peso cirurgia.

Cada receita inclui instruções específicas para a preparação de cada prato para cada estágio do seu programa de alimentação. Ao ler este livro, você aprenderá a maneira mais rápida de preparar refeições deliciosas que são ideais para ajudá-lo a recuperar mais rápido após sua cirurgia.

Aqui está uma prévia condensada dos Capítulos neste livro: - Introdução a cirurgia de manga gástrica e a dieta de manga gástrica - Perguntas e Respostas Frequentes - Lista completa de coisas que você pode e não pode comer - Receitas Pre-Op - Receitas de Fase 1 - Fase 2 Receitas - Receitas de fase 3 - Fase 4 Receitas Se você ou alguém que você ama está considerando a cirurgia de perda de peso e gostaria de aprender mais sobre isso, então este livro é uma obrigação para você!

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