

Dra. Cristiane Kovacs

Manual de Sobrevivência

RESSACA

RESSACA

RESSACA

Dicas e alimentação para
FESTEJAR SEM MAL-ESTAR

Resumo de Manual de Sobrevivência - Ressaca: Dicas e Alimentação para Festejar sem Mal-Estar

Durante as consultas de Nutrição, a autora percebeu que seus pacientes sempre buscavam informações sobre como se preparar e se recuperar após uma festa. A partir daí ela sentiu a necessidade de elaborar um manual de sobrevivência com orientações sobre nutrição para que todos possam festejar sem mal-estar.

Aqui você vai encontrar muitas dicas de alimentação para momentos de intensa atividade social, com variadas receitas de sucos, sopas e preparações light que irão te ajudar a se livrar da ressaca. Consumir álcool hoje em dia é tão comum como usar meias ou assistir TV.

Ele está presente em cerimônias festivas ou como mero pretexto de "fazer uma social com os amigos". Mas a ingestão exagerada de bebidas alcoólicas causa o famoso mal-estar conhecido como ressaca.

É é dela que este livro trata, trazendo diversas dicas de alimentação que ajudarão você a festejar longe da ressaca.

APRESENTAÇÃO
Capítulo 1 RESSACA
Capítulo 2 OS TRÊS PRINCIPAIS MOTIVOS DA RESSACA
Capítulo 3 DICA DE ALIMENTAÇÃO PARA MOMENTOS DE INTENSA ATIVIDADE SOCIAL
Capítulo 4 DICA DE ALIMENTAÇÃO
Capítulo 5 RECEITAS DE SUCOS
Capítulo 6 RECEITAS DE SOPAS
Capítulo 7 RECEITAS LIGHT

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