

James A. Levine, MD, PhD,
Selene Yeager

MEXA-SE UM POUCO, EMAGREÇA MUITO



A nova ciência NEAT revela como ser
mais magro, mais feliz, mais inteligente

Resumo de Mexa-Se Um Pouco, Emagreça Muito

Estatisticamente, com o advento dos equipamentos eletrônicos e da internet, perde-se a chance de queimar de 1,5 mil a 2 mil calorias por dia. Isso faz com que a população esteja cada vez mais acima do peso e seja muito menos ativa do que há trinta anos.

Mas, afinal, como conciliar academia e uma dieta rigorosa com a rotina de trabalho para entrar em forma? A receita tem nome - NEAT. Sigla em inglês para atividade termogênica sem exercícios, NEAT é o movimento praticado nas atividades mais banais, como se levantar, andar etc.

- e que, comprovadamente, queimam mais calorias do que meia hora de exercício na esteira. Idade Mínima Recomendada: 18 Anos

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