

# Mulheres francesas não engordam

OS SEGREDOS INDISPENSÁVEIS  
PARA COMER COM PRAZER E... SEM CULPA



MIREILLE GUILIANO

2 MILHÕES DE CÓPIAS VENDIDAS

# Resumo de Mulheres Francesas Não Engordam

As mulheres francesas não engordam, mas comem pão e doce, bebem vinho e fazem três refeições por dia. Ao revelar os segredos desse “paradoxo francês”, Mireille Guiliano nos dá uma fascinante lição sobre como cuidar da saúde e da aparência de forma elegante, convincente, inteligente e engraçada.

Depois de passar uma temporada nos Estados Unidos quando garota, Mireille voltou para casa com dez quilos a mais na silhueta. Felizmente, o bom médico de sua família ofereceu-se para ajudá-la a recuperar a boa forma.

O segredo? Nada de culpa ou privação, mas tirando o máximo das coisas de que você gosta mais. Agora, em uma simples mas eficiente estratégia, além de dezenas de receitas que você jura que são engordativas, ela revela os ingredientes para uma vida inteira de controle de peso.

Uma vida de vinho, pão e até chocolate — sem medidas e sem culpas? Por que não?

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