

Márcia Regina Vitolo

Nem Dietas, Nem Milagres

Calorias e Disciplina na Medida Certa



Resumo de Nem Dietas, Nem Milagres. Calorias E Disciplina Na Medida Certa

Informações sobre alimentação nutrição e recomendações de dietas para perder peso ou prevenir alguma doença estão por toda parte: revistas jornais comerciais programas de televisão e sites na Internet. Mas quais delas são fidedignas O que realmente funciona no processo de perder peso Como o organismo reage especialmente quando é submetido a dietas restritivas Alimentos diet e light ajudam a emagrecer Por que você não consegue perder peso mesmo fazendo dietas durante anos a fio Nem Dietas Nem Milagres responde a todas essas dúvidas e também inclui as melhores estratégias a serem adotadas para perda de peso e planejar uma alimentação saudável.

É bem possível que muitos conceitos apresentados ao longo deste livro sejam completamente diferentes daquilo que você ouviu leu e aprendeu mas talvez você se identifique com algum dos casos e exemplos e passe a entender melhor como seu corpo reage quando você resolve fazer uma dieta.'

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