

ALIMENTAÇÃO & SAÚDE



NUTRIÇÃO

ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA
E ORGANISMO SAUDÁVEL



EDITORA
ALAÚDE

Resumo de Nutrição. Alimentação Equilibrada e Organismo Saudável - Coleção Alimentação e Saúde

De quais nutrientes necessitamos e em que quantidades? Como obtê-los pela alimentação? Por que seu equilíbrio é tão importante? Que conseqüências têm para a saúde tanto sua deficiência quanto seu excesso?

Responder de forma clara, agradável e prática a todas estas questões é o objetivo desta obra. Nela você poderá fazer um percurso por uma das áreas do conhecimento mais apaixonantes sobre nosso organismo e também estabelecer as bases indispensáveis sobre as quais apóia-se nossa própria saúde, através do equilíbrio nutricional.

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