

Jason Fung

BESTSELLERS

THE  
GLOBE  
AND  
MAIL

Por que a Insulina  
do seu corpo é a chave  
para controlar o seu peso

# O CÓDIGO DA OBESIDADE

DECIFRANDO OS SEGREDOS  
DA PREVENÇÃO E CURA  
DA OBESIDADE

prefácio **Timothy Noakes**

*nVersos*

# Resumo de O código da obesidade: decifrando os segredos da prevenção e cura da obesidade

Médicos e nutricionistas convencionais afirmam que tudo o que você precisa fazer para perder peso é basicamente comer menos e praticar mais exercícios. Entretanto, segundo as pesquisas do renomado endocrinologista Dr.

Jason Fung, a obesidade é uma doença multifatorial causada principalmente por distúrbios hormonais. O personagem principal deste livro é a insulina, um poderoso hormônio que regula nosso metabolismo. Quando os níveis de insulina são muito altos por muito tempo, desenvolvemos ?resistência à insulina?, provocando assim o aumento de gordura em nosso organismo.

Ao identificar os verdadeiros responsáveis pela obesidade, o Dr. Fung fornece aos leitores esperança e estratégias práticas baseadas na ciência e não na mitologia e nas crenças sem fundamento. Para entender melhor quais são os passos que precisam ser seguidos para controlar o peso, é necessário antes saber como todos os fatores metabólicos se encaixam e, por conseguinte, criar hábitos alimentares adequados para melhorar a saúde e ajudar na prevenção e no tratamento de doenças crônicas e degenerativas.

Este livro ajudará você a montar esse plano de ação, a fim de quebrar o ciclo de resistência à insulina e conseguir uma perda de peso sadia e duradoura. ?O Código da Obesidade?

é uma leitura de fácil entendimento, bem-humorada, fascinante e esclarecedora para todos aqueles que desejam perder peso.

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