



o que é

*Alicia Kowaltowski*

# METABOLISMO?

como nossos corpos transformam  
o que comemos no que somos



oficina *de* textos

## Resumo de O que É Metabolismo?

Este livro explica, com embasamento científico, como os alimentos são convertidos em moléculas que constituem nosso organismo e em energia para o funcionamento do corpo. Mas não é restrito ao público especializado: foi escrito com linguagem acessível, em formato de perguntas e respostas, sendo compreensível para pessoas de qualquer área.

A autora fala sobre os efeitos de diferentes tipos de dieta alimentar, como o vegetarianismo, os regimes que eliminam o consumo de carboidratos e a dieta mediterrânea. Também analisa a importância de vitaminas e sais minerais, descreve a regulação hormonal e aborda as principais doenças metabólicas de nossa época: obesidade, diabetes, problemas cardiovasculares, entre outros.

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