DR. WILSON RONDÓ JR.

ÓLEO DE COCO

A GORDURA QUE PODE SALVAR SUA VIDA!

- Melhor fonte de gordura saturada natural
- Acelera o metabolismo
- Combate a diabetes
- Protege o coração

editora gaia

Resumo de Óleo de Coco. A Gordura que Pode Salvar Sua Vida!

Somos o que comemos. Tanto os de paladares mais refinados como aqueles que partem do pressuposto de que prato bom é prato cheio hoje aceitam plenamente essa constatação. Infelizmente, por conta do ritmo de vida agitado que caracteriza não só as grandes cidades, são poucos aqueles que param para avaliar sua alimentação diária e nela incluir novos componentes que possam trazer saúde e bem-estar.

O que este livro propõe a você é a introdução de um componente em suas refeições que comprovadamente trará benefícios poderosos para seu cotidiano: o óleo de coco. O óleo de coco é uma gordura saturada (sim, nosso corpo precisa dela!) que possui características que protegem enormemente nosso organismo da ação de vírus, bactérias e protozoários.

Além d isso, seus componentes são facilmente absorvidos pelo fígado, proporcionando assim uma digestão melhor, muito mais agradável do que aquela proveniente da ingestão de óleos vegetais comuns. Neste Óleo de coco – a gordura que pode salvar sua vida!, o nutrólogo Dr.

Wilson Rondó dará a você as informações necessárias para entender como e por que essa gordura pode trazer benefícios para sua saúde. Adote você também essa gordura em sua vida!

Acesse aqui a versão completa deste livro