

Dr. Alexander Gomes de Azevedo

Pais Inteligentes, Filhos Saudáveis



Como combater a
obesidade, manter
a saúde e estimular
o desenvolvimento
cerebral do seu filho
por meio de uma
alimentação saudável.

Resumo de Pais Inteligentes, Filhos Saudáveis

O excesso de peso e a obesidade afetam mais de um bilhão de pessoas no mundo, dessas, aproximadamente noventa milhões são brasileiras. Entre crianças e adolescentes, a obesidade cresceu 239% no Brasil nas últimas décadas.

Isso porque nossa dieta atual prioriza o consumo de alimentos industrializados, fast foods , doces, chocolates, refrigerantes, muito sal e outros alimentos pobres em nutrientes e ricos em calorias. Por causa desse tipo de alimentação, nossas crianças ficam cada vez mais doentes e obesas, como também apresentam uma diminuição no desenvolvimento intelectual que poderá afetá-las para o resto da vida.

Várias pesquisas nacionais e internacionais revelaram que uma alimentação rica ou suplementada com ômega-3, vitaminas e minerais pode ajudar crianças a emagrecer e a melhorar o comportamento, a concentração, o aprendizado e a memória.

Ao ler este livro, os pais poderão melhorar a sua alimentação e a dos seus filhos, para desta forma oferecer-lhes um futuro melhor, com mais inteligência e saúde. E o melhor de tudo é que os pais poderão manter o seu conhecimento sempre atualizado sobre esse assunto por meio de informativos eletrônicos semanais.

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