

DR. MOHAMAD BARAKAT

RESSIGNIFICANDO

Sua Vida

#AlimentaçãoSaudável



COLABORAÇÃO

Chef
Lidiane
Barbosa



Resumo de Ressignificando Sua Vida Alimentação Saudável

“Quando colocamos as mãos naquilo que será consumido, é possível transmitir um sabor único e extraordinário: o do amor.” Um ano após o sucesso do primeiro livro, Pilares para Uma Vida Saudável EscolhiSerFeliz, Dr.

Mohamad Barakat retorna para as livrarias com o livro Ressignificando Sua Vida Alimentação Saudável. A obra funciona como uma espécie de guia sobre alimentação saudável, que aborda não apenas o que cada alimento pode fazer por sua saúde, mas também mostra ao leitor o benefício em dar um novo sentido para a relação com a comida e, dessa maneira, conquistar mais qualidade de vida.

Da teoria à prática vamos apresentar receitas já consagradas nas postagens do tradicional ReceitasdaRainhaOficial e mais; o Livro conta com a contribuição da Chef Lidiane Barbosa, que compartilha alguns de seus preparos especiais.

Há ainda pratos inéditos diretamente da cozinha do Dr. Barakat para você, leitor, em primeira mão. Ressignificando Sua Vida, do Dr. Barakat, foi escrito para você, que quer trilhar essa jornada no universo da alimentação como instrumento de qualidade de vida.

Comida é fonte de vida, nutrição e ferramenta essencial para o bom funcionamento do organismo e a conquista de saúde, da infância à velhice. Esse livro vai te ajudar a dar um novo significado à maneira com que você se alimenta, mas, de uma forma gradativa, natural e na prática.

Afinal, resignificar a relação com a comida começa na cozinha.

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