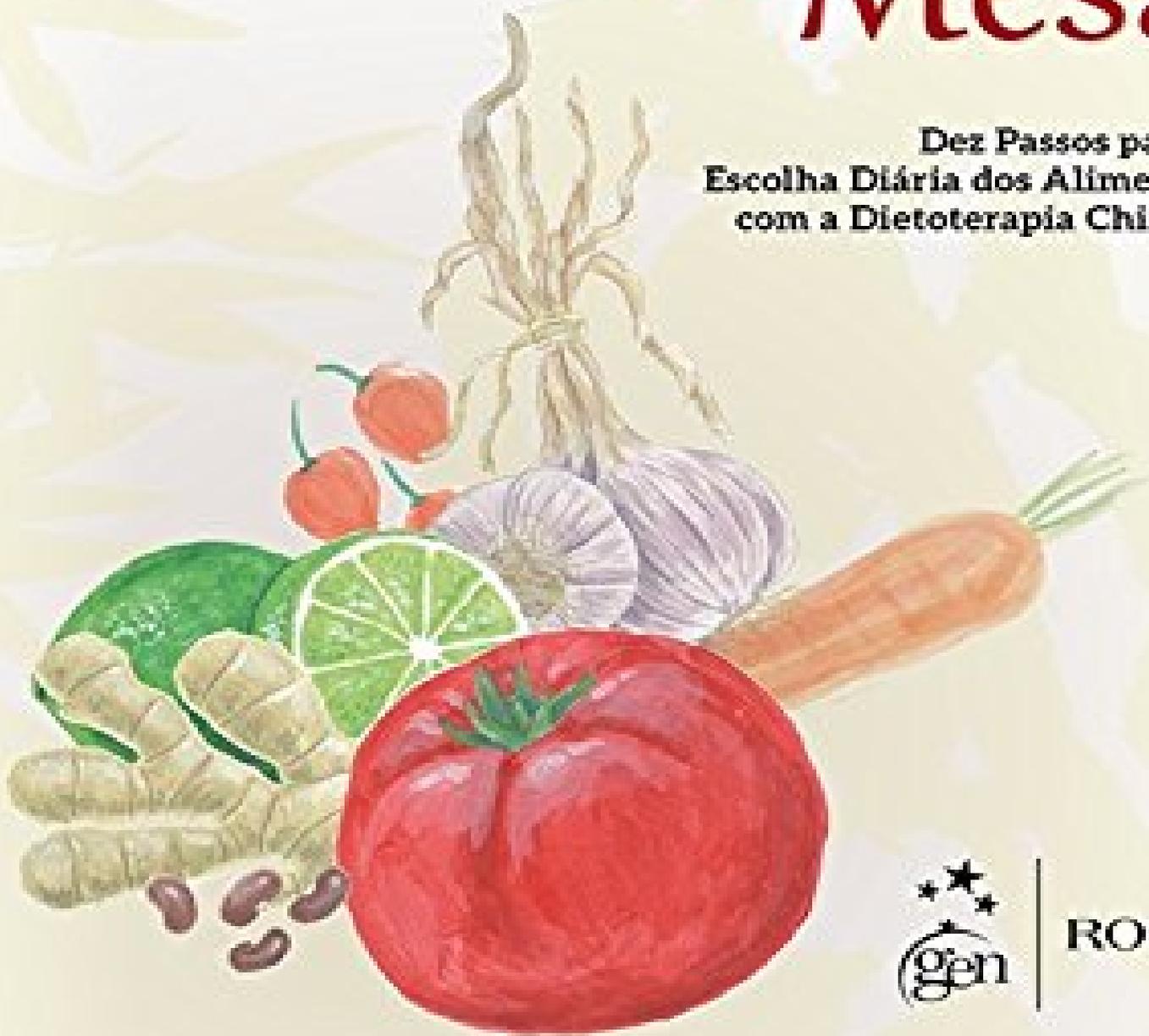


Andrea Maciel Arantes

Saúde e Longevidade na Mesa

Dez Passos para a
Escolha Diária dos Alimentos
com a Dietoterapia Chinesa



ROCA

Resumo de Saúde e Longevidade na Mesa

Esta obra apresenta uma maneira cuidadosa de se alimentar e comprova que a nutrição, além de ser uma necessidade física, deve respeitar a constituição de cada indivíduo, valorizando o afeto, o ambiente, o autoconhecimento e o estilo de vida.

Facilita, ainda, o caminho de quem deseja perder peso e mostra a importância de conhecer o próprio corpo para que se encontre um ponto de equilíbrio que proporcione saúde e longevidade, considerando as características físicas e emocionais de cada um.

Recomendada para estudantes de Medicina Tradicional Chinesa, nutricionistas, terapeutas e demais profissionais da saúde, esta obra convida o leitor a vivenciar os benefícios dessa incrível arte milenar.

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