

O PLANO DEFINITIVO PARA A PERDA
DE PESO E UMA VIDA SAUDÁVEL

SAÚDE TOTAL



DO AUTOR DE

BARRRIGA
DE TRIGO
WILLIAM DAVIS

WMF

Resumo de Saúde Total

Nesta continuação do campeão de vendas Barriga de trigo, o Dr. William Davis ajuda o leitor a assumir o comando da vida e da saúde após os estragos do trigo.

Saúde total traz novas dicas e estratégias que cuidam dos danos causados por uma dieta cheia de grãos, ajuda você a livrar-se deles, expõe a história oculta da produção do trigo e explica por que a eliminação total dos grãos é essencial para o bem-estar.

O autor mergulha nos pormenores de como dominar um estilo de vida sem grãos, incluindo dicas de como sobreviver aos sintomas da síndrome de abstinência do trigo e o que fazer se a perda de peso estacionar.

Informações úteis, um prático guia de compras e uma coleção exclusiva de receitas destinadas a resolver problemas fazem deste livro o guia definitivo para a vida sem grãos. Saúde total também inclui depoimentos de pessoas que recuperaram a saúde e a vida ao passar a viver sem grãos.

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