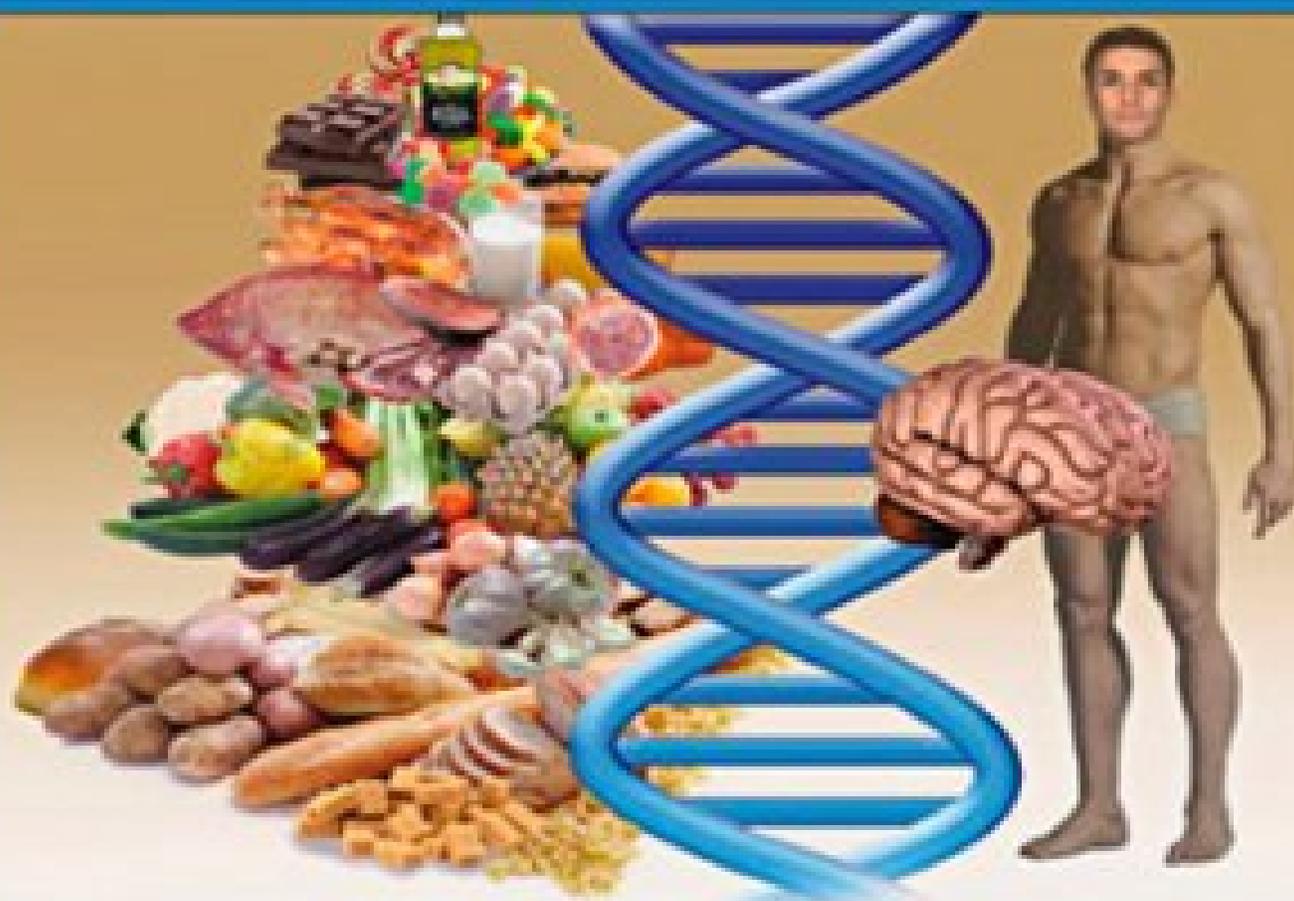


Andrew Smith

SOLTANDO O MAGRO



 Atheneu

Resumo de Soltando o Magro

Soltando o magro apresenta nova e inédita proposta sobre o que se pode chamar de "a prática do emagrecer". É um livro racional, lógico e cheio de bom senso, de explicações científicas ao alcance da compreensão do público comum.

Seu texto caminha sobre respostas equilibradas, tudo de forma prática e clara, cujo objetivo se sintetiza na conquista do peso ideal, resultando no que cada um de nós deseja: estar bem consigo mesmo e com seu corpo!

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