

DOS AUTORES DE *30 DIAS PARA MUDAR: WHOLE30*

TUDO 
COMEÇA

COM A
COMIDA

*Descubra os fundamentos do programa **WHOLE30**[®]*

e se surpreenda com as mudanças na sua vida

DALLAS HARTWIG & MELISSA HARTWIG

“Conselhos práticos para ajudar você a superar barreiras psicológicas e descobrir sua dieta ideal.” – Dra. Emily Deans, Harvard Medical School

Resumo de Tudo Começa com a Comida. Descubra os Fundamentos do Programa Whole30 e Se Surpreenda com as Mudanças na Sua Vida

p>Descubra os fundamentos do programa Whole30 e se surpreenda com as mudanças na sua vida. “Conselhos práticos para ajudar você a superar barreiras psicológicas e descobrir sua dieta ideal.” – Dra.

Emily Deans, Harvard Medical School Da lista de mais vendidos do The New York Times. E se existisse um programa alimentar simples e fácil de seguir, que incluísse comida de verdade e não contasse calorias, mas melhorasse a composição corporal, os níveis de energia, o sono, o humor, a capacidade de concentração e a qualidade de vida?

Que também ajudasse a eliminar a vontade de comer besteiras e ainda diminuísse o risco de desenvolver a maioria das doenças relacionadas ao estilo de vida, como diabetes, doenças cardiovasculares e doenças autoimunes?

Você seguiria algo assim? Então prepare-se para experimentar o programa Whole30. O segredo para a saúde plena está no que você come e na relação que tem com a comida.

É por isso que essas são as bases do Whole30, um poderoso plano nutricional de apenas 30 dias capaz de desintoxicar o corpo e restaurar por completo sua saúde. Com ele, você poderá equilibrar seu metabolismo, curar seu trato digestivo, acalmar a inflamação sistêmica, melhorar o sistema imunológico e colocar um ponto final nos hábitos prejudiciais e nas compulsões alimentares.

Tudo começa com a comida é o seu guia nessa mudança de vida. Com um plano de refeições simples e receitas fáceis e saborosas, vai ser fácil aprender como eliminar os alimentos prejudiciais e consumir mais refeições nutritivas, além de conhecer as estratégias para que os

benefícios alcançados se mantenham a longo prazo.

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