EDIÇÃO COMEMORATIVA

50.000

Dra. Gisela Savioli

Tudo posso, MAS NEM TUDO me convém

Edições Loyola

Resumo de Tudo Posso Mas Nem Tudo Me Convém

Este livro que está em suas mãos tem o poder de mudar a sua vida, a do seu próximo e também a de seus clientes (caso seja um profissional da saúde).

Vivemos em uma sociedade obesogênica em que diversos fatores externos, como toxinas ambientais presentes ao nosso dia a dia, tornam-se disruptores endócrinos, isto é, gatilhos hormonais que favorecem a ocorrência de diversas doenças, inclusive da obesidade, que hoje é reconhecida como doença inflamatória.

Depois que engordamos, por que é tão difícil emagrecer? Esse é um dos aspectos abordados neste livro, em que, de forma simples, mas abrangente, a autora toca em assuntos polêmicos e nevrálgicos, para mostrar que alguns alimentos tidos como indispensáveis na nossa alimentação podem estar nos inflamando quando consumidos com frequência e diariamente.

A autora fala também sobre a desnutrição subclínica - estado em que muitos se encontram por falta de equilíbrio nutricional -, que muitas vezes pode ser a grande responsável por diversos males, inclusive a dificuldade para emagrecer.

Totalmente embasada em comprovação científica, Dra. Gisela Savioli mostra, por meio de sua prática clínica, que, para o sucesso do emagrecimento saudável, não basta apenas a restrição calórica e a atividade física.

Esta obra, enriquecida por emocionantes depoimentos de seus pacientes, é simplesmente imperdível para aqueles que desejam uma saúde global, isto é, física, emocional e espiritual.

Acesse aqui a versão completa deste livro