LISA DRAYER

A dieta da beleza

Dicas de alimentos que deixarão você ainda mais bonita!

Resumo de A Dieta da Beleza

Que tal prevenir o surgimento de rugas comendo bananas com cobertura de chocolate amargo? Ou ter um sorriso perfeito bebendo apenas smoothie de frutas vermelhas? Em A dieta da beleza.

é possível descobrir maneiras deliciosas de deixar a pele mais bonita. os cabelos mais sedosos e as unhas mais fortes. Perder peso. minimizar os efeitos do envelhecimento e. acima de tudo.

ter uma boa aparência são as vontades de toda mulher. A nutricionista Lisa Drayer mostra que. para conquistar tudo isso sem ter de recorrer a cirurgias plásticas. cremes caros e tratamentos em spas.

basta aventurar-se na despensa de sua própria casa. Lisa revela quais são os alimentos que fazem mais pela beleza e explica por que salmão. kiwi e chocolate amargo. por exemplo.

são ótimas aliados nessa busca. Mais que apenas ajudar a obter uma bela aparência. A dieta da beleza propõe um estilo de vida saudável. A autora prova que a beleza não é a compatibilidade com uma cartilha de padrões.

mas sim a conseqüência da valorização dos atributos físicos característicos de cada um. através de uma alimentação balanceada. nutritiva e saborosa.

Acesse aqui a versão completa deste livro