

ELIANE BASSOUL

*Em paz
com a mesa*

32 variações sobre
um só tema: alimentação

Vieira & Lent

Resumo de Em Paz Com A Mesa. 32 Variações Sobre Um Só Tema

Após anos e anos de convivência diária com os sucessos e os "fracassos" relacionados à alimentação de pacientes, a nutricionista Eliane Bassoul, preocupada com os rumos das atuais orientações nutricionais - sobretudo com as dietas "milagrosas" -, concluiu que havia chegado o momento de relatar sua experiência.

Em paz com a mesa traz muitas histórias que a autora ouviu e cujo desfecho acompanhou ao longo de quase 30 anos de atividades na área de Nutrição. Narradas com leveza e graça, essas histórias mostram que a solução de nossos "problemas" com alimentação e peso pode vir com o tempo, sem pressa, sem ansiedade, sem colocar a saúde em risco.

E sem retrocesso! Ao final da leitura - histórias, depoimentos e muitas dicas - você, enfim, vai descobrir que é possível comer em paz. Em 32 textos a autora fala dos mais variados temas; todos relacionados ao nosso cotidiano alimentar: diet ou light?

adoçantes, nutrientes, fibras, água, chocolate, colesterol, IMC, anorexia, obesidade, os "beliscos", férias, supermercados e restaurantes etc, etc. Todos os 32 textos são baseados em depoimentos dos pacientes.

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