

O HOMEM MODERNO

Sarah Brewer M.D.

SAÚDE E

alimentação

Resumo de Saude E Alimentacao

Saúde e Alimentação mostra porque os alimentos e a nutrição são essenciais para uma vida mais saudável e os alimentos nutritivos são fundamentais para a boa forma física. Este livro também ensina quais os melhores alimentos para complementar um treinamento esportivo e quais são aqueles que melhor se adaptam a um determinado estilo de vida.

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