

Theresa Cheung

com Adam Balen

A DIETA DA MENOPAUSA

*A maneira mais natural de
combater sintomas e perder peso*




BestSeller

Resumo de A Dieta da Menopausa

A dieta da menopausa é o livro certo para toda mulher que deseja passar de forma saudável por essa que é considerada uma das etapas mais difíceis da vida. Fundamentados em pesquisas de vanguarda.

os autores mostram como o metabolismo feminino é afetado pela queda na produção de estrogênio e defende que combinar alimentação balanceada com exercícios regulares é o melhor caminho para contornar desconfortos típicos desse período.

O leitor descobrirá soluções naturais para acabar com problemas como ondas de calor e perda da libido. além de um plano nutricional que atua como ferramenta poderosa para prevenir doenças.

ter um corpo saudável e fazer com que a meia-idade seja a melhor fase da vida.

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