

Dr^a. Sonia Tucunduva Philippi

a dieta do bom humor



**Faça escolhas inteligentes e
coma de tudo a vida toda**

Resumo de A Dieta do Bom Humor

Em A DIETA DO BOM HUMOR, da nutricionista e professora Sonia Tucunduva Philippi, você vai descobrir como se manter em forma com alimentos saudáveis e gostosos, sem abandonar o que lhe dá prazer.

Dicas preciosas para fazer escolhas inteligentes até mesmo em uma festa ou durante as férias. acredite: você come de tudo e, mesmo assim, atinge o peso ideal e o mantém para sempre.

Sem fórmulas milagrosas!

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