

UM PLANO COMPLETO DE ALIMENTAÇÃO E ESTILO DE VIDA



# A DIETA DO vinho

Beba vinho tinto com moderação todos os dias,  
coma frutas, nozes e chocolate amargo  
e tenha uma vida longa e mais saudável

ROGER CORDER

**Inclui as  
mais recentes  
pesquisas  
científicas  
nessa área**



SEXTANTE

## Resumo de A Dieta Do Vinho

Neste livro, o leitor aprenderá sobre as propriedades das procianidinas, que são polifenóis abundantes no vinho tinto jovem. Essas substâncias melhoram a função dos vasos sanguíneos, o que é essencial para prevenir a doença coronariana, manter a saúde do cérebro e de todos os outros órgãos, além de ajudar a prevenir determinados tipos de câncer.

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