



A DIETA GRACIE

O SEGREDO DOS CAMPEÕES

RORION GRACIE

2ª edição



Resumo de A Dieta Gracie

O nome Gracie é sinônimo de eficiência desde a década de 1920. Uma das razões do sucesso do clã está em uma arma tão importante quanto a técnica de luta: a Dieta Gracie.

Durante 65 anos, Carlos Gracie, autodidata em nutrição, desenvolveu e aperfeiçoou um regime alimentar que garante a saúde, a vitalidade e a disciplina da família. Agora Rorion, sobrinho do criador da fórmula, compartilha com você o segredo da maior dinastia de atletas do mundo.

A Dieta Gracie mudará a maneira como você vive e o ajudará a atingir seu objetivo, não importa se este é manter a boa forma, perder peso ou ganhar mais energia.

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