Caroline Jones

A MELHOR

21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32

DIETA

61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72

PARA VOCÊ

92 93 94 95 96 97 98 99

CONHEÇA OS PRINCIPAIS PLANOS PARA EMAGRECER E ESCOLHA O QUE ATENDE MELHOR ÀS SUAS NECESSIDADES





Resumo de A Melhor Dieta Para Você

A melhor dieta para você quebra mitos relacionados a diversas dietas da moda, traz valiosas dicas sobre nutrição e chama a atenção para um tema importante: não importa se um regime deu certo para sua amiga ou para sua celebridade favorita – uma dieta só será eficiente se estiver de acordo com as suas preferências e necessidades individuais.

Seis em cada dez pessoas admitem querer perder peso desesperadamente – e muitas estão dispostas a tentar qualquer dieta para alcançar esse objetivo. Quem quer emagrecer deseja uma dieta que traga resultados rápidos e não exija muitos sacrifícios.

Mas, entre tantos planos alimentares, como saber qual deles é o melhor para você? Como descobrir se o método mais eficiente é cortar carboidratos, contar calorias ou ingerir apenas alimentos crus?

Para ajudar você a fazer a escolha certa, a jornalista especializada em saúde Caroline Jones resolveu estudar as 30 dietas mais populares dos últimos 50 anos e as reuniu de forma didática e resumida neste livro.

Ela explica como funciona cada plano alimentar, analisa suas vantagens e desvantagens, dá exemplos de cardápio diário e indica que tipo de personalidade e estilo de vida é mais adequado àquele programa.

Veja algumas dúvidas comuns que a autora irá esclarecer de uma vez por todas: Eliminar os carboidratos da alimentação é prejudicial para o organismo? Uma dieta rica em proteínas pode causar o aumento do colesterol e do risco de doenças cardíacas?

É necessário fazer exercícios físicos junto com a dieta para perder peso? O "efeito sanfona" é um risco previsto em todos os regimes de resultados rápidos? O segredo para o emagrecimento é apenas ingerir menos calorias do que se queima?

Os alimentos com baixo índice glicêmico são necessariamente mais saudáveis?

Acesse aqui a versão completa deste livro