

AS  
RECEITAS  
LOW CARB  
QUE MUDARAM  
A MINHA  
VIDA

# DELÍCIAS DA Izabel

“Esta é a história de uma garota linda e inteligente, apaixonada pela cozinha, que aprendeu a se amar e a se respeitar. Parabéns, Izabel, pela coragem.”

- Paola Carosella



# Resumo de Delícias da Izabel: As receitas low carb que mudaram a minha vida

Receitas low carb com toque de chef! Conhecida por sua passagem vitoriosa pela segunda edição do MasterChef, Izabel Alvares reúne neste livro os pratos que mudaram a sua vida desde que deixou o reality show.

Adepta da dieta low carb, Izabel criou mais de 100 receitas saudáveis para todas as horas do dia. Além disso, ela compartilha sua história de amor pela comida e sua jornada pessoal para enfrentar não só os desafios do programa, mas também o bullying nas redes sociais e as transformações em busca de um novo estilo de vida, mais saudável e compassivo com o próprio organismo.

Este livro é a receita certa para quem quer nutrir o corpo, alimentar a alma e ficar de bem com a mesa e a vida.

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