DIETA FAZ MAL AO CÉREBRO

Como perder peso sem perder a cabeça

Bradley Trevor Greive

autor de Um Dia "Daqueles"

SEXTANTE

Resumo de Dieta Faz Mal ao Cérebro

Sempre fui um homem de dimensões exageradas e, para falar a verdade, me orgulhava disso. No entanto, quando comecei a escrever este livro, eu havia batido um novo recorde de massa corporal, atingindo 127 quilos.

Com 1,92m de altura, eu não achava que isso fosse o fim do mundo, apesar de estar prestes a ser levado ao hospital por um guindaste. Embora estivesse cada vez mais sedentário, eu me sentia razoavelmente saudável.

Chegava a ficar lisonjeado quando meus amigos diziam que eu parecia um zagueiro de futebol americano. Mas um dia não consegui mais fechar o botão da calça e percebi que eu não era um zagueiro.

Era autor de livrinhos divertidos, uma vocação para a qual não havia a necessidade de um peitoral do tamanho de um barril nem de um pescoço grosso como o de um boi com problemas de tireoide.

Como todo mundo, eu tinha minhas razões para estar daquele jeito. Mas as desculpas não tornariam possível fechar o botão da minha calça. Foi aí que me dei conta de que eu precisava voltar a ficar em forma.

Após sair da frente da televisão, peguei vários livros de dieta e fiquei ao mesmo tempo horrorizado e curioso com o que encontrei. Muito do que li era estúpido, radical, ultrapassado ou potencialmente perigoso.

Foi então que decidi voltar para o básico, e este livro é o resumo do que aprendi sobre melhorar a aparência e ser mais saudável sem cometer loucuras.

Acesse aqui a versão completa deste livro