

# DIETA PALEO

TRANSFORME SEU CORPO EM 30 DIAS

Inclui PROGRAMA DE TREINAMENTO

PABLO RODRIGUEZ

# 45 RECEITAS PALEO

PABLO RODRIGUEZ

# DIETA PALEO

## PARA INICIANTE

GUIA ESSENCIAL PARA INICIAR

INCLUI PROGRAMA DE TRANSIÇÃO E RECEITAS

PABLO RODRIGUEZ



# Resumo de Dieta Paleo 3x2: Dieta Paleo Para Iniciantes + 45 Receitas Paleo + Transforme Seu Corpo Em 30 Dias Com a Dieta Paleolitica: Promocao Especial Dieta Paleolitica. 3 Livros Para O Preco de 2

Dieta Paleo para iniciantes Quer uma dieta simples de começar, com pequenas alterações na sua rotina diária e que também tenha benefícios inegáveis para a saúde? Qual é o segredo para perder peso sem muito esforço, ter a pele mais suave, mais energia, mais músculos, melhor saúde mental, um sexo melhor e uma saúde melhor em geral?

A chave é o combustível que usamos para mover nossos corpos. Você precisa saber se alimentar e ter um programa para fazer a transição, de sua dieta atual, para a dieta que alimentou nossos corpos por milhares de anos de evolução.

Em "Dieta Paleo para Iniciantes" você aprenderá tudo que precisa para começar com a Dieta Paleolítica, de uma forma simples e direta. Este é o momento de começar a melhorar a sua saúde e sua aparência...

A Dieta Paleolítica é baseada no princípio de que nossos corpos foram projetados, por milhares de anos, para comer certos tipos de alimentos, e não os alimentos processados que consumimos hoje em dia.

Alguns dos benefícios de se alimentar no estilo Paleo são os seguintes: Perda de peso sem muito esforço Pele livre da acne Níveis mais elevados de testosterona em homens e estrogênio em mulheres Ganho de massa muscular Crianças mais saudáveis Reduzir a necessidade de horas de sono Sabemos de uma grande quantidade de doenças crônicas que podem estar associadas com o mau funcionamento do aparelho digestivo.

Se voce sofre de alguma dessas relacionadas abaixo, uma mudanca para uma Dieta Paleolitica vai lhe beneficiar: Alergias, acne, anemia, doenca de Alzheimer, artrites, ansiedade, asma, artrite reumatoide, deficit de atencao, aterosclerose, doencas osseas, vertigem, doenca celiaca, cancer, diverticulite, dermatite, depressao, ulceras, sindrome do intestino permeavel, sindrome do intestino irritavel, intolerancia a lactose, enxaquecas, pancreatite, doenca da tiroide, esclerose multipla.

45 Receitas Paleo para pessoas ocupadas. Receitas faceis e rapidas para o cafe da manha, almoco, jantar, sobremesas e sucos O livro inclui uma selecao das minhas receitas Paleo favoritas para o cafe da manha, almoco, jantar, sobremesas e sucos.

As receitas Paleo sao faceis, rapidas e deliciosas. Isto e possivel devido a variedade de alimentos que comemos nesta "dieta." Mais do que uma dieta, Paleo e um estilo de vida em que mudamos os nossos habitos alimentares para reduzir a ingestao dos alimentos processados e aumentar o consumo de alimentos saudaveis e naturais.

Eu ofereco uma semana completa de receitas para perder peso, que o iniciam no estilo de vida Paleo, de modo que logo aprenda a criar suas proprias receitas. Neste livro voce vai encontrar: Receitas para o cafe da manha Receitas para o almoco Receitas de petiscos e aperitivos Receitas para o jantar Receitas de sobremesas Receitas de sucos E algumas receitas de presente...

Transforme seu corpo em 30 dias com a dieta Paleo Voce quer perder peso? Voce ter musculos definidos? Voce quer queimar gordura corporal e aumentar a sua forca? Se respondeu "sim" a qualquer uma destas perguntas, este livro e para voce!

Este e um guia projetado para que, qualquer pessoa interessada em melhorar a sua forca, a resistencia, a composicao corporal, a energia e o bem-estar geral, possa transformar seu corpo e seu estilo de vida em 30 dias.

Qualquer pessoa, independentemente do seu nivel de condicionamento fisico, pode tirar proveito deste guia. O desafio dura 30 dias, uma vez que e o tempo suficiente para ver os resultados de seu novo estilo de vida.

O que voce aprendera aqui e como mudar seu estilo de vida fazendo, apenas, pequenas mudancas em suas rotinas. Voce obtera melhores resultados do que com qualquer outra dieta que voce tentou.

Eu o convido a se desafiar. Nao esper"

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