

Guia
CAPRICHÓ

DIETA

*Para você comer bem
e ficar linda*



Marina Bessa



Resumo de Dieta Para Você Comer e Ficar Linda. Guia Capricho

Este livro faz parte de uma série publicada em parceria com a revista Capricho e tem a proposta de tornar a vida das adolescentes mais fácil e divertida. Nessa fase cheia de transformações que é a adolescência, a jovem tem, naturalmente, uma grande preocupação com a sua aparência.

Muitas dessas preocupações são questões simples - como, por exemplo, achar que está acima do peso -, mas que causam uma imensa insatisfação e um constante conflito com o seu corpo.

Para resolver o problema, a autora se propõe a fazê-la compreender o funcionamento do seu corpo. Este livro não é simplesmente sobre dieta, é um livro sobre nutrição, e apresenta a leitora a esse mundo, a ajuda a perceber seus problemas em relação à comida e lhe fornece ferramentas para que ela possa julgar a qualidade da sua alimentação, fazer escolhas, manter a disciplina e conservar seu peso e sua autoestima.

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