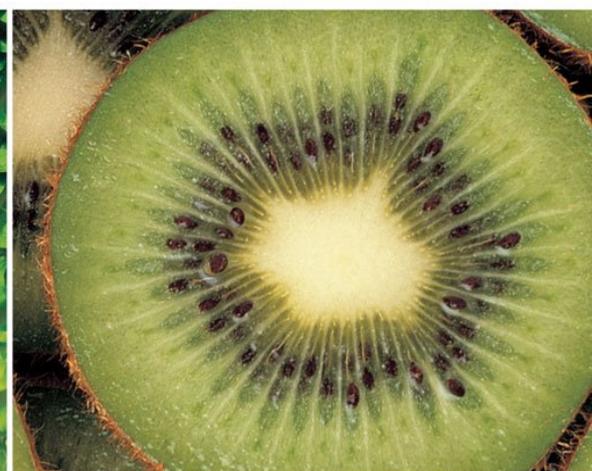
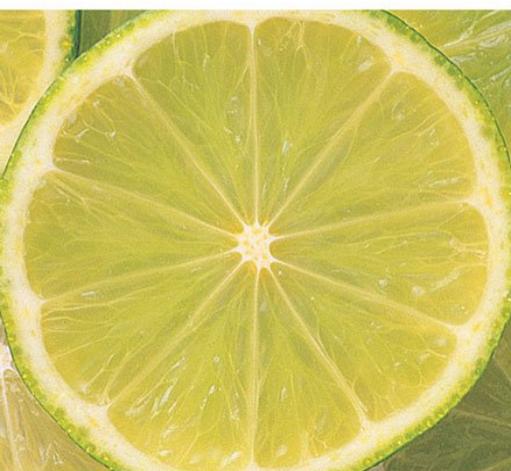




# DOUTOR ALIMENTO

Guia prático de nutrição para a família



Mais de 500.000 exemplares vendidos!



Ian Marber e Vicki Edgson

# Resumo de Doutor Alimento. Guia Prático de Nutrição Para a Família

Mais de 500 mil exemplares vendidos Saiba o que fazer para cultivar seu bem-estar e manter o bom humor. Descubra que alimentos são recomendados para combater lapsos de memória e estresse.

Aprenda o que comer para aliviar indisposições comuns, como dor de cabeça, resfriado e doenças do sistema digestório, circulatório e artrite, por exemplo. Depois de vender mais de 500.000 exemplares no mundo todo, Doutor Alimento chega ao Brasil com um capítulo dedicado exclusivamente ao vegetarianismo e à alimentação vegana, além de receitas fáceis e estimulantes.

Um guia que reúne informações preciosas para melhorar seu bem-estar e sua saúde. Repleto de orientações, o livro apresenta os poderes de cura impressionantes da comida do dia a dia.

Uma lista dos 100 alimentos mais recomendados para a saúde, a vitalidade e a felicidade mostra o que devemos consumir para conquistar qualidade de vida.

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