

Dr. Eric Slywitch

Emagreça sem dúvida

Tudo o que você precisa saber
para fazer as pazes com o seu corpo
e vencer a luta contra a balança
com saúde e sem passar fome

Com plano
alimentar de
4 semanas +
72 receitas

EDITORA
ALAÚDE

Resumo de Emagreça sem Dúvida. Tudo o que Você Precisa Saber Para Fazer as Pazes com o Seu Corpo e Vencer a Luta Contra a Balança com Saúde e sem Passar Fome

Quem quer emagrecer com certeza já se deparou com questões do tipo: Como se alimentar de forma balanceada sem passar fome? Qual a importância dos hormônios no emagrecimento e como regulá-los?

Como funcionam os remédios para emagrecer e quais atividades físicas são indicadas para perder peso? Esses são apenas alguns dos tópicos abordados pelo dr. Eric Slywitch em Emagreça sem dúvida.

A ideia é que o leitor compreenda como o corpo funciona para incorporar mudanças na alimentação de forma definitiva e saudável. Para auxiliar o leitor nessa etapa de transformação, o livro traz ainda um detalhado plano alimentar baseado em frutas, legumes, verduras, grãos, sementes e cereais, com duração de 4 semanas, e 72 receitas deliciosas.

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