



Alexandre Cavalcanti

Comer Bem

A importância
da alimentação
saudável e equilibrada
para a sua saúde!



Resumo de Guia de Hábitos Saudáveis. Comer Bem

Pequenas mudanças de hábito podem fazer verdadeiros milagres por sua vida. O hábito de comer bem é um deles. Adquirir essa prática não é apenas colocar alimentos saudáveis no seu prato.

É ficar atento ao que come, é aproximar as pessoas queridas durante as refeições, é tornar a prática da alimentação um ato que vai além da necessidade biológica. Em Guia dos Hábitos Saudáveis – Comer Bem, o leitor encontrará uma série de informações especiais que vão ajudar a trilhar com prazer o caminho do hábito de comer bem.

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