

SOPHIE DERAM, PhD



INCLUI MAIS DE
50 RECEITAS
& DICAS
PAR O SEU DIA A DIA

O peso das dietas

*Emagreça de forma
sustentável dizendo
não às dietas!*

Resumo de O Peso das Dietas. Emagreça de Forma Sustentável Dizendo não às Dietas!

A nutricionista Sophie Deram apresenta uma nova e surpreendente visão da nutrição. Baseada em estudos científicos, ela comprova que as dietas são, a longo prazo, a mais importante fonte de ganho de peso das pessoas.

Em seu livro, Sophie ensina como é importante não fazer dietas para que se viva com qualidade, prazer e com o peso saudável. Sim, é possível perder peso sem sofrimento e sem cortar da sua alimentação alimentos ou grupos alimentares completos.

Nada de cortar o glúten ou se alimentar apenas de proteínas ou ser radical! Partindo do estudo da nutrigenômica — a ciência que trata de como os alimentos conversam com nossos genes —, Sophie apresenta um método científico e revolucionário, em que a contagem de calorias e as restrições alimentares radicais ficam proibidas, ou seja, para emagrecer, nada de dieta!

De maneira clara e objetiva, Sophie conta seus sete segredos para emagrecer de maneira sustentável, sem fazer dietas, e resgatando o prazer de comer alimentos verdadeiros. Complementando o livro, Sophie pensou e preparou uma seção com dicas sobre como organizar o seu dia a dia na cozinha e com mais de 50 receitas saborosas e fáceis de preparar, muitas delas receitas favoritas de seus amigos do mundo todo, tudo especialmente para você!

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