

Dra. Paula Cabral - Clínica Hagla



Quem disse que comer engorda?

Emagreça mudando a maneira de comer
e não o que você come.

- Sem contar calorias ✓
- Sem pesar alimentos ✓
- Sem usar medicamentos ✓
- Sem produtos diet ou light ✓



5ª edição

Resumo de Quem Disse que Comer Engordar?

Enquanto diversos livros sobre dieta se debruçam na contagem de calorias e no consumo de determinados tipos de alimentos, esta obra estabelece um método simples e fácil de ser seguido e afirma que nenhum alimento engorda, desde que saibamos comer.

'Quem disse que comer engorda?' nos ensina que combinar os alimentos, evitando a fermentação dentro do organismo, e cometer um exagero alimentar, às vezes, não irá nos engordar. Por isso que a autora, dra.

Paula Cabral, diz que 'comer não engorda, o que engorda é a maneira como você consome os alimentos'. Aprenda a diferenciar 'fome' de 'apetite' e dê um novo sentido a sua vida lendo este livro.

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