

# Receitas Maravilhosas do Spamed para uma Dieta de Manutenção



# Resumo de Receitas Maravilhosas do Spamed. Para Uma Dieta de Manutenção

Este livro oferece opções de pratos para aqueles que querem fazer uma dieta de manutenção do peso para alcançar a saúde ideal. A arte de equilibrar calorias com alimentação saborosa e balanceada, combinando proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas e sais minerais, dominada por poucos especialistas no mundo, está pintada em cada uma dessas receitas.

O Spamed, é um local adequado onde as pessoas podem se hospedar para serem avaliadas e orientadas por uma equipe multidisciplinar, em um ambiente sem estresse e com um convívio agradável, podendo fazer uma dieta de emagrecimento saudável e uma reeducação alimentar.

Então aproveite!

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