Lançamento 17 de Abril 2018





A autora é Nutricionista . Tem o Blogue Manias de Uma Dietista

Neste livro encontrará receitas para todas as idades, para praticantes de atividade física que procurem sugestões de pré-treino, pessoas com excesso de peso, bebés, crianças, pessoas com intolerâncias alimentares nomeadamente ao glúten e/ou lactose, que sigam um estilo de vida paleo e vegetarianos.

www.castordepapel.pt



Ter uma alimentação saudável é bem mais simples do que se possa imaginar. A chave está na escolha dos alimentos, e pensarmos nos benefícios para a saúde que estes possam trazer, e não pensar na alimentação como algo provisório para perder aqueles quilos indesejados em apenas um mês. O grande objetivo é que a alimentação, a longo prazo, se torne num estilo de vida e que seja mantido para a vida. A alimentação saudável passa por comer menos alimentos processados e que venham em embalagens; e comer mais alimentos naturais e inteiros como frutas, sementes, vegetais, grãos e cereais integrais.

ISBN: 9789898504081

Pvp C/ Iva: 16.50€ Pvp S/ Iva: 15.57€ Impresso a 4 cores

Formato 16x24 cm 160pg.

48 Receitas com fotos a 4 cores a serem preparadas em 15 minutos ou menos