

Dr. Marcos Gomide



**13 Alimentos para
Controlar o Colesterol**

13 Alimentos para Controlar o Colesterol

Olá sou o Dr Marcos Gomide, Este livro foi criado para ajudar meus pacientes e você caro leitor na luta diária para controlar o peso e principalmente monitorar o seu Colesterol. Nele estão listados os Melhores Alimentos para controlar o Colesterol, um resumo de um novo estudo publicado pela OMS, que aplico diariamente em meus pacientes. Lembre-se em caso de dúvidas, procure o seu médico. Se você passar a consumir estes alimentos, com toda certeza seus níveis de colesterol estarão regulados para sempre, pois os mesmos contêm todos os nutrientes e propriedades necessárias para ajudar seu corpo no controle do mau colesterol. Esta lista de alimentos irá mostrar a você como transformar sua pressão arterial, melhorando sua qualidade de vida. Estes alimentos tem sido adotados nas principais dietas, pelo fato de regular o metabolismo é também indicado para pessoas que desejam perder medidas, especialmente a gordura abdominal. Mais uma vez repito, embora sejam alimentos naturais, é sempre bom consultar seu médico regularmente, antes de seguir uma nova dieta. Você verá que por mudar seus hábitos alimentares, mudará também sua maneira de viver. Tenho pacientes com mais de 80 anos que gozam de uma saúde de ferro, levando uma vida normal como qualquer pessoa saudável, longe das doenças provocadas pela idade ou por limitação física. Espero que gostem.

[Clique aqui para obter este livro](#)