

AS REGRAS DE OURO

DA NUTRICIONISTA ÁGATA ROQUETTE

Como
emagrecer sem
**privar-se
de nada**

Inclui **50** novas
receitas

DA AUTORA DE
A META DOS 31 DIAS

MÁS DE 40.000
EXEMPLARES VENDIDOS
EDITADO EM ESPANHA



As Regras de Ouro da Nutricionista Ágata Roquette

Depois do êxito de A Dieta dos 31 Dias, nas minhas consultas, por correio eletrónico ou nas redes sociais, as pessoas faziam variadíssimas perguntas, queriam esclarecer dúvidas, pediam-me conselhos e regras claras do que fazer ou não fazer quando estão a tentar perder ou a manter o seu peso ideal. Ao responder a todas estas questões, apercebi-me de que era preciso criar um conjunto de regras de ouro da minha dieta. Cheguei a 50 regras claras, explicadas ao pormenor, que servem como ferramentas para o seu dia a dia, para saber escolher, tomar decisões, sem privar-se de nada. Só precisa de conhecê-las e utilizá-las em seu benefício. Nunca passe fome. Para emagrecer tem de comer. - Reduza ingestão de hidratos de carbono; - Durma bem para emagrecer e, de preferência, sem comer antes; - Faça das fibras o seu melhor amigo. Há regras que são inegociáveis e são para cumprir à risca, outras que foram feitas de propósito para os dias em que é impossível não cometer deslizes. É o caso do verão, de alguns fins de semana especiais, do Natal e da Páscoa... Mas a verdade é que, como eu costumo dizer aos meus pacientes, há sempre remédio para os grandes males. - No verão faça dieta sem prescindir da bola de Berlim na praia; - Coma tudo a que tem direito no Natal, mas saiba o truque para desintoxicar o corpo depois. Como no livro A Dieta dos 31 Dias, deixo-lhe ainda mais 50 receitas deliciosas, práticas e económicas que a vão ajudar a pôr em prática estas regras de ouro e a sentir-se bem com o seu corpo.

[Clique aqui para obter este livro](#)