

DR. IAN K. SMITH



DETONE!

A DIETA REVOLUCIONÁRIA

QUE VAI LIVRAR VOCÊ DOS QUILOS EXTRAS

6 SEMANAS **10** CENTÍMETROS **2** TAMANHOS

1º lugar na
lista de mais
vendidos do
New York
Times



FONTANAR

Detone!: A dieta revolucionária que vai livrar você dos quilos extras

1º lugar na lista de mais vendidos do New York Times Fundador de duas iniciativas importantes na área da saúde nos Estados Unidos — o 50 Million Pound Challenge e a Makeover Mile — programas que ajudaram milhões de pessoas a perder peso e recuperar a saúde, Dr. Ian K. Smith foi nomeado em 2010 pelo presidente Barack Obama para integrar seu Conselho Presidencial para a Boa Forma, os Esportes e a Nutrição. Desde então, seu método de emagrecimento vem sendo seguido por centenas de milhares de norte-americanos, a ponto de seu livro de dieta alcançar o primeiro lugar na lista de mais vendidos do New York Times. Lançado em dezembro de 2012, Detone! A dieta revolucionária que vai livrar você dos quilos extras tem como principal objetivo ajudar a perder os últimos quilos, considerados os mais difíceis de eliminar e cuja resistência muitas vezes acaba por desanimar quem quer emagrecer. O Dr. Ian observa que na reta final de qualquer dieta é comum o metabolismo se acostumar aos novos hábitos desenvolvidos, fazendo com que o ritmo de emagrecimento diminua ou caia por completo. Analisando o caso de uma amiga, que havia perdido 30% do peso corporal, mas lutava com 10 quilos restantes que insistiam em permanecer intactos, o médico teve a ideia de criar um programa que usasse tudo o que sabia sobre dieta estratégica, juntando tudo num plano só. Criado para ser seguido por seis semanas, o programa combina espaçamento e substituição de refeições, lanches, exercícios estratégicos e dicas de “confusão dietética”. De forma didática, o autor ensina como melhorar o desempenho do corpo, acelerar o metabolismo e perder o excesso de peso de uma vez por todas.

[Clique aqui para obter este livro](#)