



Entre em forma!

30 cardápios light com receitas

Entre em Forma - 30 cardápios light com receitas

Quando precisamos emagrecer, logo pensamos: "Mais um regime, mais um período passando fome, para depois voltar tudo como antes..." 30 cardápios light com receitas apresenta uma dieta saudável, variada e saborosa para cada dia do mês. Com esse roteiro de alimentação de 1.200 a 1.400 calorias, especialmente criado sob orientação de uma conceituada nutricionista, você vai se alimentar bem - tanto em quantidade como em qualidade. Comendo em intervalos de mais ou menos três horas, você não perde massa muscular nem passa fome. As receitas são tão gostosas e saudáveis que podem ser preparadas não só para quem precisa emagrecer, mas também para toda a família. Por isso as receitas dos finais de semana são indicadas em porções familiares, enquanto as da semana são individuais. Comece a saborear essas delícias e conquiste um corpo mais bonito, harmonioso e saudável.

[Clique aqui para obter este livro](#)