L&PM POCKET

SAÚDE

Dr. Fernando Lucchese

Fatos & Mitos sobre sua alimentação

Alimentos diet emagrecem (ERRADO)

Margarina é pior que manteiga (CERTO)

Uma dieta sem carne é mais saudável (ERRADO)

Tudo que é alimento natural é bom para a saúde (ERRADO)

Gordura vicia igual a maconha (CERTO)

Existem alimentos com calorias negativas (ERRADO)

Ovos são vilões (ERRADO)

É possível comer comida saudável em fast-foods (CERTO)

Chope cria barriga (ERRADO)

wikilivros

Fatos e Mitos sobre a sua Alimentação

Por anos a fio as pessoas acreditavam que o ovo era o grande vilão da dieta e que a carne vermelha fazia mal para a saúde. Há muitos mitos que, por uma razão ou outra, acabam aceitos como verdades quando o assunto é alimentação. É para acabar de vez com essas dúvidas que Dr. Fernando Lucchese, uma referência na área das doenças do coração, reuniu mais de duzentos fatos e mitos sobre as principais questões que cercam as escolhas alimentares do dia a dia. Tendo por base algumas das mais recentes pesquisas do campo médico, Dr. Lucchese ensina como evitar doenças por meio de uma alimentação equilibrada e desvenda os maiores mitos em relação à perda de peso, digestão, consumo de carnes e de leite, utilização do micro-ondas, alergias, entre muitos outros, para ajudar nessa difícil tarefa que é, em meio ao estresse do cotidiano, manter uma vida saudável.

Clique aqui para obter este livro