



RECEITAS
LIGHTS
equilibradas, leves
e extremamente
saudáveis

INTELIGÊNCIA **ALIMENTAR**

A NOVA REFEIÇÃO E OS
INGREDIENTES DO EQUILÍBRIO

E. AL. ROPER



INTELIGÊNCIA ALIMENTAR: A Nova Refeição e os Ingredientes do

Equilíbrio. EM SUPERPROMOÇÃO
Um livro que finalmente pode ser lido de uma forma inteligente para combinar os alimentos. Você terá a oportunidade de conhecer o que há de mais moderno na CIÊNCIA NUTRICIONAL e poderá aprender receitas inéditas e verdadeiramente mais leves e saudáveis. Utilize fontes de proteínas mais saudáveis para fazer suas receitas, como WHEY PROTEIN, ALBUMINA EM PÓ, PTS, etc. Aprenda a "silenciar" seu estômago descobrindo os motivos que levam àquela fome "enlouquecedora" pouco tempo depois da ingestão da última refeição. Aprenda como fazer um CHOCOLATE com 330% mais proteínas, 80% mais fibras, 26% menos gorduras, 23,5% menos carboidratos. Descubra porque é a SILHUETA e não o seu PESO a responsável pela "mania de balança" (mania de se pesar toda hora), e entenda porque alguns casos de ANOREXIA podem estar relacionados à deformação da silhueta pela gordura localizada. FELIZ E SAUDÁVEL APETITE!

[Clique aqui para obter este livro](#)