

PROF.^a ISABEL DO CARMO

PENSAR
PERDER
O PESO
QUE PESA



*Compreender
para decidir*

O PESO, AS RECOMENDAÇÕES, AS DIETAS

- ✓ DELICIOSAS RECEITAS QUE EMAGRECEM
- ✓ DICAS PARA UM REGIME SAUDÁVEL
- ✓ TABELA DE CALORIAS E ALIMENTOS



Pensar Perder o Peso que Pesa

Quem tem peso excessivo? Há um peso ideal? Que dietas são eficazes e saudáveis? Que exercícios devo fazer? Estas e muitas outras perguntas são respondidas cabalmente neste livro. A maior especialista portuguesa na área da obesidade e hábitos alimentares escreveu este livro com tabelas, fotografias e esquemas que explicam a pandemia global que é o excesso de peso. Mais do que isso, fornece respostas valiosas para a perda real de peso. Pensar Perder o Peso que Pesa é a obra que abre o verão.

[Clique aqui para obter este livro](#)