



RECEITAS DE DIETAS
E
ALIMENTAÇÃO

THAIS OESTRAICH

Receitas de Dietas e Alimentação

Este livro tem várias receitas, boas e de fácil preparo com ilustrações. Tem mais de 20 dicas nutricionais, acompanhada de algumas dietas que vão ajudar a emagrecer rapidamente e com saúde. Cálculo do IMC para saber se está acima do peso e se estiver quanto está. Tabela de nutrientes indicando quanto deve consumir de cada nutriente e sua importância para nosso corpo.

[Clique aqui para obter este livro](#)