

Receitas para **PERDER PESO**



**Elimine 3 quilos por semana
com as 24 saladas mais saborosas**

Alexandra Bündchen

wikilivros

Receitas para perder peso - Elimine 3 quilos por semana com as 24 saladas

mais saborosas

Antes de começar a pensar que emagrecer com saladas, significa comer vegetais e hortaliças o dia inteiro, todos os dias. Este é um pensamento equivocado que geram falsas conclusões. A alimentação atual e moderna nos permite incluir na elaboração da salada produtos proteicos e ao mesmo tempo manter a receita light. É uma maneira simples de consumir tudo o que nosso organismo necessita, sem acrescentar calorias, permitindo que se torne possível emagrecer de forma saudável. Também resulta importante saber elaborar saladas com a máxima redução de calorias sem perder o sabor, este livro te ensina como. Descobrirá como perder 3 kg em uma semana disfrutando das saladas mais saborosas. Isso é possível porque este livro te ensina como aproveitar a totalidade dos benefícios que proporciona cada alimento de forma saudável. Esta obra te ajuda a entender como é fácil programar seu corpo para eliminar de maneira rápida as substâncias que não favorecem o seu bom funcionamento, o que é fundamental para queimar calorias e começar a emagrecer.

[Clique aqui para obter este livro](#)