

O PLANO DEFINITIVO PARA A PERDA
DE PESO E UMA VIDA SAUDÁVEL

SAÚDE TOTAL



WMF

DO AUTOR DE

BARRIGA
DE TRIGO
WILLIAM DAVIS

wikilivros

Saúde Total: O plano definitivo para a perda de peso e uma vida saudável

O autor de best-sellers do The New York Times mergulha nos pormenores de como dominar um estilo de vida sem grãos, incluindo dicas de como sobreviver aos sintomas da síndrome de abstinência do trigo e o que fazer se a perda de peso estacionar. Informações úteis, um prático guia de compras e uma coleção exclusiva de receitas destinadas a resolver problemas fazem deste livro o guia definitivo para a vida sem grãos. Saúde total também inclui depoimentos de pessoas que recuperaram a saúde e a vida ao passar a viver sem grãos.

[Clique aqui para obter este livro](#)