

"Um grande livro para derrubar mitos que nos causam culpa" *Toronto Star*

BEST-SELLER N. 1 NO CANADÁ

UMA MAÇÃ POR DIA

Mitos e verdades sobre
os alimentos que comemos

JOE SCHWARCZ



Uma maçã por dia: Mitos e verdades sobre os alimentos que comemos

Verdade ou mito: uma maçã por dia mantém o médico afastado? Chá verde emagrece? Produtos orgânicos são mais saudáveis que os tradicionais? Em pouco tempo, esse livro tornou-se o best-seller número 1 do Canadá, onde foi lançado. Não é para menos. O professor e especialista em nutrição Joe Schwarcz chega para esclarecer e abordar as principais questões que envolvem a alimentação moderna. Com clareza e bom humor, examina as substâncias presentes na comida e explica que efeitos podem ter sobre nosso corpo. Abordando assuntos polêmicos, revela dados surpreendentes como, por exemplo, as vantagens da pizza para a saúde. Irresistível!

[Clique aqui para obter este livro](#)