

Heloisa Bernardes



VOCÊ E SEU SANGUE

Como ter saúde com uma alimentação adequada ao seu tipo sanguíneo

EDIÇÃO REVISTA E AMPLIADA

)(Academia

Você e seu sangue: Como ter saúde com uma alimentação adequada ao

seu tipo sanguíneo Por este autor: Carlos Deslandes O que a dieta ortomolecular pode fazer por você e Chiquê é ser saudável. Atualmente, a busca pelo corpo perfeito tornou-se uma obsessão. O problema é que muitos esquecem que mais importante que isso é buscar uma vida saudável. E, para tal, a solução não é tão simples quanto "fechar a boca", mas pode ser tão gostosa quanto uma alimentação adequada ao seu organismo. A partir de seu tipo sanguíneo, você descobrirá quais são os alimentos mais importantes para você e quais devem ser consumidos com moderação. Dessa forma, verá como pequenas mudanças nos seus hábitos alimentares podem trazer grandes resultados.

[Clique aqui para obter este livro](#)