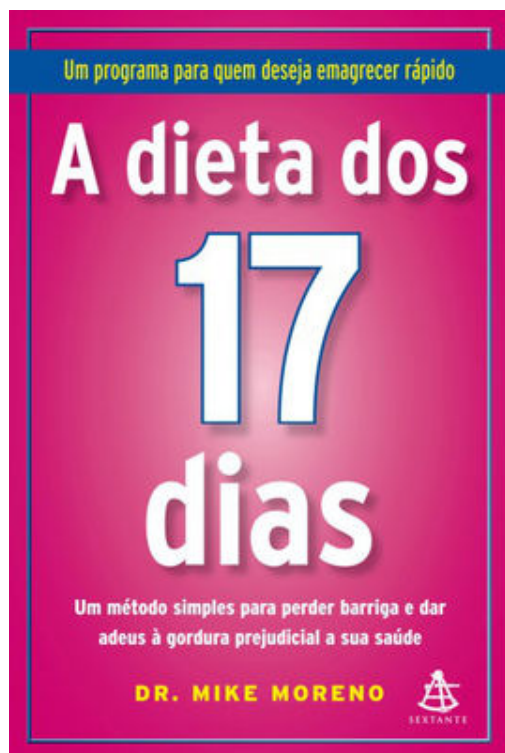


Télécharger Livres Gratuit A dieta dos 17 dias (PDF | ePub | Mobi) Dr. Mike Moreno DataBase Book



Se você quer emagrecer depressa e de forma duradoura, este livro é o estímulo que faltava pra chegar lá.

A dieta dos 17 dias apresenta um programa simples que tem como objetivo a perda de peso rápida e saudável. Ela acelera o metabolismo e melhora a digestão e a eliminação de toxinas por meio da ingestão de alimentos-chave e da prática de 17 minutos de exercícios leves por dia.

O Dr. Mike Moreno, clínico geral e médico da família, traçou um plano realista que qualquer pessoa pode seguir, seja pra perder 5 ou 50 quilos.

O programa se divide em quatro ciclos de 17 dias cada um. Os três primeiros se concentram na perda de peso e o último é o ciclo de vida saudável que você deve manter para não voltar a engordar. Em cada ciclo, são acrescentados novos alimentos, de modo a nunca deixar que o organismo nem permitir que o ponteiro da balança fique estagnado.

Para cada dia dos três primeiros ciclos o Dr. Mike elaborou um cardápio apropriado, que incluiu cinco refeições. No quarto ciclo, você relaxa no fim de semana fazendo até três refeições fora da dieta.

O foco está nas proteínas magras, nos vegetais purificadores, nos carboidratos naturais, nas gorduras benéficas e nos probióticos. Você não precisa elaborar pratos complicados nem comprar itens caros. E, para mantê-lo motivado, a dieta proporciona uma perda de peso significativo já nos primeiros 17 dias.

Além disso, esse livro inclui:

- Cardápios especiais para quem sofre de TPM, para as pessoas que trabalham em turnos alternativos, para as que viajam muito e para as que comem fora.
- Receitas superpráticas e deliciosas.
- Listas simples de alimentos permitidos e flexibilidade para ajustes.

Title	:	A dieta dos 17 dias
Author	:	Dr. Mike Moreno
Catégorie	:	Médecine
Sortie	:	1 mai 2012
Éditeur	:	Sextante

Pages : 240
Langue : Portugais
File Size : 3.34MB

[Télécharger Livres Gratuit A dieta dos 17 dias \(PDF | ePub | Mobi\) Dr. Mike Moreno DataBase Book](#)

Télécharger Livres Gratuit A dieta dos 17 dias (PDF | ePub | Mobi) Dr. Mike Moreno DataBase Book

[Télécharger Livres Gratuit A dieta dos 17 dias \(PDF | ePub | Mobi\) Dr. Mike Moreno DataBase Book](#)

A DIETA DOS 17 DIAS PDF - Are you looking for eBook A dieta dos 17 dias PDF? You will be glad to know that right now A dieta dos 17 dias PDF is available on our online library. With our online resources, you can find A dieta dos 17 dias or just about any type of ebooks, for any type of product.

Best of all, they are entirely free to find, use and download, so there is no cost or stress at all. A dieta dos 17 dias PDF may not make exciting reading, but A dieta dos 17 dias is packed with valuable instructions, information and warnings. We also have many ebooks and user guide is also related with A dieta dos 17 dias PDF and many other ebooks.

We have made it easy for you to find a PDF Ebooks without any digging. And by having access to our ebooks online or by storing it on your computer, you have convenient answers with A dieta dos 17 dias PDF. To get started finding A dieta dos 17 dias, you are right to find our website which has a comprehensive collection of manuals listed.

Our library is the biggest of these that have literally hundreds of thousands of different products represented. You will also see that there are specific sites catered to different product types or categories, brands or niches related with Applied Numerical Methods With Matlab Solution Manual 3rd Edition PDF. So depending on what exactly you are searching, you will be able to choose ebooks to suit your own needs.

Here is the access Download Page of A DIETA DOS 17 DIAS PDF, click this link to download or read online:

[Télécharger Livres Gratuit A dieta dos 17 dias \(PDF | ePub | Mobi\) Dr. Mike Moreno DataBase Book](#)

1000 livres les plus vendus [GRATUIT]