

# Télécharger Livres Gratuit A dieta viva! (PDF | ePub | Mobi) Ana Bravo download-free



**Plano alimentar completo e eficaz.**

**Mais de 100 receitas saudáveis e deliciosas.**

**O livro de nutrição que mudará a sua vida.**

**«O meu objectivo é ajudar as pessoas a adaptar a alimentação à sua vida e não a vida à alimentação.»**

Dr.<sup>a</sup> Ana Bravo

Chega de viver sob regras estritas, a contar calorias e a pesar alimentos. Estar em forma não tem de ser sinónimo de privação e monotonia. Conheça **A Dieta Viva!** e uma nova forma de viver a alimentação.

A nutricionista Ana Bravo baseou-se na sua sólida experiência para lhe propor um plano alimentar simples e eficaz, que lhe permitirá alcançar e manter o peso certo com saúde e boa disposição. Em cinco simples fases, atingirá os seus objectivos

e perceberá que, afinal, emagrecer é natural. Graças a uma variedade de deliciosas receitas saudáveis, verá como emagrecer pode ser igualmente fácil e saboroso.

Além de uma útil ferramenta de emagrecimento, este livro será também um companheiro de longa data, pois contém um conjunto de boas práticas que deverão guiá-lo ao longo do tempo como chaves da boa forma e do bem-estar. Porque este não é apenas um livro de dieta, é um livro que promove um estilo de vida natural e equilibrado, rumo a uma nova vitalidade.

Viva mais, viva melhor, com *A Dieta Viva!*

## **Sobre A dieta viva!**

«Em menos de três meses, o meu corpo voltou a ter 25 anos# E, uma coisa é certa, tão cedo a Dr.a Ana não se livra de mim.»

Rita Pereira, atriz

«Com a Dr. a Ana Bravo aprendi a comer bem, aprendi a gerir a minha dieta de uma forma saudável, a perder peso da maneira certa e a saber exactamente o que o meu corpo precisa e o que não precisa. Tenho a certeza de que este livro terá receitas óptimas para juntar à minha dieta diária.»

Jessica Athayde, atriz

«Depois da gravidez procurei a Ana com a intenção mais urgente de perder peso e, mais uma vez,

tive um plano adaptado ao meu dia-a-dia e consegui! Não a largo, é a minha Nutricionista!»

Isabel Figueira, apresentadora e modelo

«A Ana Bravo fez algo difícil: ensinou-me a comer e com ela mudei alguns hábitos que preservarei sempre e me fazem sentir melhor.»

Carlos Barbosa, presidente do Automóvel Clube de Portugal

«Com a ajuda da Ana Bravo comecei a ver a alimentação de outra forma. A minha alimentação tem sempre de ser cuidada e os alimentos que ingiro devem ser saudáveis... Só assim me sinto bem, com energia.»

Maria Cerqueira Gomes, apresentadora do Porto Canal

«Como desportista, a minha alimentação é crucial, e a Ana teve um impacto fundamental neste aspecto. Quero dar-lhe os meus parabéns pelo trabalho desenvolvido, pelo seu profissionalismo e simpatia.»

Álvaro Parente, piloto da McLaren GT

«É uma profissional de mão-cheia e uma amiga, que assume as nossas lutas e nos ajuda a alcançar todos os objectivos. Devo-lhe um enorme obrigada.»

Carolina Deslandes, cantora

**Title** : A dieta viva!  
**Author** : Ana Bravo  
**Catégorie** : Forme et santé  
**Sortie** : 21 sept. 2014  
**Éditeur** : Penguin Random House Grupo Editorial Portugal  
**Pages** : 208  
**Langue** : Portugais  
**File Size** : 11.53MB

[Télécharger Livres Gratuit A dieta viva! \(PDF | ePub | Mobi\) Ana Bravo download-free](#)

# Télécharger Livres Gratuit A dieta viva! (PDF | ePub | Mobi) Ana Bravo download-free

[Télécharger Livres Gratuit A dieta viva! \(PDF | ePub | Mobi\) Ana Bravo download-free](#)

**A DIETA VIVA! PDF** - Are you looking for eBook A dieta viva! PDF? You will be glad to know that right now A dieta viva! PDF is available on our online library. With our online resources, you can find A dieta viva! 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 viva! PDF may not make exciting reading, but A dieta viva! is packed with valuable instructions, information and warnings. We also have many ebooks and user guide is also related with A dieta viva! 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 viva! PDF. To get started finding A dieta viva!, 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 VIVA! PDF, click this link to download or read online:

[Télécharger Livres Gratuit A dieta viva! \(PDF | ePub | Mobi\) Ana Bravo download-free](#)

# 1000 livres les plus vendus [GRATUIT]