



352 páginas

Tradução: Juliana Romeiro
Consultoria: Sophie Deram, Ph. D

"Emagreça sem fome é um livro poderoso que esmiúça todos os mitos sobre a perda de peso e explica, pela primeira vez, como as pessoas engordam e por que estamos sempre com fome."

MARK HYMAN, autor de THE BLOOD SUGAR SOLUTION entre os mais vendidos na lista do New York Times



Emagreça sem fome

Controle a gula, re programe as células de gordura e perca peso de forma definitiva

Dr. David Ludwig

Esqueça as calorias, concentre-se na qualidade dos alimentos, coma quando estiver com fome e até se sentir totalmente satisfeito. Nesse livro, o renomado endocrinologista dr. David Ludwig apresenta o que há de mais moderno em reeducação alimentar e propõe um método eficaz de emagrecimento, baseado em mais de duas décadas de pesquisas inovadoras. O autor, descrito pela revista *Time* como um "guerreiro contra a obesidade", há anos vem lutando por mudanças políticas para melhorar a qualidade dos programas norte-americanos de nutrição.

Enquanto dietas tradicionais focam na restrição de calorias, presumindo que você deve passar fome, esse programa concentra-se em nossas células de gordura, que desempenham papel fundamental em definir quanto peso se ganha ou se perde. O autor mostra que não é o ato de comer em excesso que nos torna gordos. O processo de engordar é que nos faz comer em excesso.

Dividido em três fases e oferecendo planos de refeições para cada uma delas, **Emagreça sem fome** traz menus detalhados dia a dia e receitas simples e deliciosas que qualquer um pode fazer. São comidas ricas em gordura (como castanhas, laticínios integrais, abacate e até chocolate amargo), proteínas apetitosas e carboidratos naturais.

O resultado? As células liberam as calorias armazenadas e o metabolismo entra em modo de perda de peso. Experimenta-se então ganho de energia, longos períodos de saciedade após as refeições, mais prazer em comer e uma sensação de bem-estar muito maior. É uma dieta sem privação, com resultado de longo prazo e o fim do efeito sanfona.

Publicado nos EUA em janeiro de 2016, a obra logo entrou para a lista de mais vendidos do *New York Times* e da Amazon em livros de dieta, saúde e perda de peso.

DR. DAVID LUDWIG é endocrinologista, doutor em medicina, pesquisador e professor da Harvard Medical School e da Harvard School of Public Health. Dirige também o Centro de Prevenção de Obesidade New Balance Foundation, do Hospital Infantil de Boston.