



Reeducação alimentar

Se você está constantemente lutando contra a balança, uma boa opção de leitura é o livro *Emagreça sem fome*, da editora **Zahar**. Escrita por David Ludwig, endocrinologista e pesquisador da Harvard Medical School, a obra mostra a importância de pensar na qualidade dos alimentos e não nas calorias. O método de emagrecimento e reeducação alimentar proposto é dividido em três fases, e o autor apresenta planos de refeições para cada uma delas, além de receitas deliciosas e fáceis de preparar. **R\$ 49,90 (impresso)** e **R\$ 19,90 (e-book)**. zahar.com.br

Fotos: Fotolia e Divulgação | Preço: pesquisados no mês de março/2017 e sujeitos a alterações