A dieta da preguiça

SUMÁRIO

Mais um livro sobre dietas? 7

Capítulo 1: entendendo o método 11
- listas de compras 14
- legendas 21

Capítulo 2: cardápios 23
- 17 passos para o seu sucesso 23
- cardápios 32

Capítulo 3: 100 dicas preciosas 95
- para eliminar peso 95
- para ganhar peso 97
- para uma alimentação saudável 98
- praticando esportes 116
- sobre pele, celulite e estrias 118

Capítulo 4: 20 mitos comuns em nutrição 121

Capítulo 5: nutrição e saúde 131
- a pirâmide alimentar como modelo para uma dieta saudável 134

Capítulo 6: os “preguiçosos” 147
- o adolescente 147
- o adulto 151
- o idoso 156

Capítulo 7: algumas receitas práticas 161

Bibliografia 188