EMAGREÇA RÁPIDO

com Carnes e Frutas

Porque emagrecer não precisa ser um castigo.



Seu caminho pelo livro

Toque no título para ir direto ao capítulo.

1. Emagrecer sem perder o prazer de viver 4

2. O poder das carnes 9

3. Gorduras e outros alimentos que recomendo 19

4. O universo das frutas 35

5. O polêmico universo dos vegetais 59

Referências 75

Créditos visuais 78

Leitura sem pressa

Os conceitos técnicos aparecem junto das analogias. Os números e as referências ficam à mão para quem quiser olhar mais de perto.

Emagrecer sem perder o prazer de viver



Fotografia: Towfiqu barbhuiya / Pexels

Eu sei que emagrecer não é fácil

Eu sei que é complicado emagrecer. Sei também que você provavelmente já tentou várias estratégias, diferentes dietas e talvez até tenha conseguido perder alguns quilos, mas acabou recuperando o peso.

Mas muita estratégia esquece um detalhe: você também precisa sentir prazer enquanto emagrece.

A alimentação não deveria ser um castigo. Você não precisa transformar cada refeição em um momento de sofrimento para conquistar o corpo que deseja.



A prisão das dietas: quando a refeição parece uma sentença.

O prazer de comer e nossa natureza

Eu acredito que nosso bom Deus colocou o prazer de comer no projeto da nossa vida. Não parece que a intenção fosse transformar cada refeição numa sentença.

Na história de Adão e Eva, o começo tem fartura de frutos. Aí entra o fruto do conhecimento, e a história humana ganha um novo capítulo. Digamos que aquela escolha à mesa rendeu assunto.