



A Dieta dos 31 Dias (Portuguese Edition)

Ágata Roquette

Download now

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

A Dieta dos 31 Dias (Portuguese Edition)

Ágata Roquette

**A Dieta dos 31 Dias (Portuguese Edition) Ágata Roquette
Emagreça 3 a 5 quilos (mulher) ou 5 a 8 quilos (homem).**

Sem passar fome. Sem desistir a meio. Com resultados visíveis.

Está farto/a de dietas que não funcionam? Que o/a obrigam a passar fome? Em que emagrece um quilo e logo recupera dois? Dietas com alimentos que não encontra nos nossos supermercados e restaurantes? Que o/a proibem de comer o pão ao pequeno-almoço de que tanto gosta? Não quer tomar medicamentos nem suplementos dispendiosos para emagrecer?

Então este livro é para si. A nutricionista Ágata Roquette traz-lhe uma dieta inovadora, adaptada aos hábitos alimentares portugueses, onde o resultado é garantido. No final do mês, a sua balança vai acusar menos 3 a 5 quilos, se for mulher, e 5 a 8 quilos, se for homem.

Como? Tudo começa na primeira consulta onde a nutricionista lhe explica os alimentos proibidos – como batatas, massa, arroz, bolachas, isto é, os hidratos de carbono- e os alimentos que pode consumir à vontade diariamente. A partir daqui cada página deste livro acompanha-o/a dia a dia, com dicas práticas, conselhos úteis que a motivam, e receitas variadas do que pode cozinhar. Uma nota importante: uma vez por semana, há o dia da asneira onde pode comer tudo o que lhe apetecer. Chegamos ao 15º dia, onde volta à consulta para perceber os resultados que conseguiu até então. No final do mês, o tão esperado dia 31, com menos peso, a sua autoestima aumentada e com hábitos alimentares mais saudáveis entra numa nova fase. Se já alcançou o peso desejado, então resta-lhe fazer a manutenção da dieta. Aí já conhece o seu corpo, que se torna num verdadeiro aliado na manutenção de um peso que lhe dá mais saúde, autoconfiança e boa aparência. Se quer perder ainda mais peso, a nutricionista Ágata Roquette dá-lhe todos os conselhos de que precisa para prosseguir a dieta até que a balança lhe indique o peso que tanto ambiciona.

Uma dieta onde não passa fome, não se sente desmotivada e onde os resultados são visíveis.

Ágata Roquette é licenciada em Nutrição e Engenharia Alimentar/Ciências da Nutrição pelo Instituto das Ciências da Saúde-Sul. Atualmente dá consultas no dayspa Isabel Queiroz do Vale (Estoril) e colabora com empresas como a Accenture, onde dá consultas aos funcionários das mesmas. Dá ainda consultas na Go Clinic no Atrium Saldanha, onde acompanha sobretudo mulheres grávidas e no pós-parto. O livro *A Dieta*

dos 31 Dias vendeu mais de 100 mil exemplares em Portugal, tendo sido traduzido com grande sucesso em Espanha, em janeiro de 2013, onde se encontra já na 4.^a edição. Em 2013 publicou *As Regras de Ouro da Nutricionista Ágata Roquette*, que vendeu mais de 50 mil exemplares até ao momento e que também já foi editado em Espanha.

 [Download A Dieta dos 31 Dias \(Portuguese Edition\) ...pdf](#)

 [Read Online A Dieta dos 31 Dias \(Portuguese Edition\) ...pdf](#)

Download and Read Free Online A Dieta dos 31 Dias (Portuguese Edition) Ágata Roquette

From reader reviews:

Isaiah Owen:

In this 21st hundred years, people become competitive in each and every way. By being competitive at this point, people have do something to make all of them survives, being in the middle of the crowded place and notice through surrounding. One thing that occasionally many people have underestimated that for a while is reading. That's why, by reading a guide your ability to survive boost then having chance to stay than other is high. In your case who want to start reading a book, we give you that A Dieta dos 31 Dias (Portuguese Edition) book as starter and daily reading guide. Why, because this book is more than just a book.

Richard Dutton:

A Dieta dos 31 Dias (Portuguese Edition) can be one of your starter books that are good idea. All of us recommend that straight away because this publication has good vocabulary that may increase your knowledge in vocabulary, easy to understand, bit entertaining but delivering the information. The copy writer giving his/her effort to get every word into enjoyment arrangement in writing A Dieta dos 31 Dias (Portuguese Edition) yet doesn't forget the main position, giving the reader the hottest in addition to based confirm resource info that maybe you can be among it. This great information can certainly drawn you into completely new stage of crucial considering.

Michael Lockwood:

Beside that A Dieta dos 31 Dias (Portuguese Edition) in your phone, it might give you a way to get closer to the new knowledge or information. The information and the knowledge you will got here is fresh in the oven so don't become worry if you feel like an previous people live in narrow commune. It is good thing to have A Dieta dos 31 Dias (Portuguese Edition) because this book offers to you readable information. Do you oftentimes have book but you would not get what it's all about. Oh come on, that wil happen if you have this with your hand. The Enjoyable option here cannot be questionable, like treasuring beautiful island. Techniques you still want to miss the idea? Find this book and read it from right now!

Armando Morris:

A lot of reserve has printed but it differs from the others. You can get it by net on social media. You can choose the most beneficial book for you, science, comedy, novel, or whatever by simply searching from it. It is identified as of book A Dieta dos 31 Dias (Portuguese Edition). You can include your knowledge by it. Without departing the printed book, it can add your knowledge and make an individual happier to read. It is most crucial that, you must aware about guide. It can bring you from one place to other place.

Download and Read Online A Dieta dos 31 Dias (Portuguese Edition) Ágata Roquette #Q71CFPLBYI9

Read A Dieta dos 31 Dias (Portuguese Edition) by Ágata Roquette for online ebook

A Dieta dos 31 Dias (Portuguese Edition) by Ágata Roquette Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read A Dieta dos 31 Dias (Portuguese Edition) by Ágata Roquette books to read online.

Online A Dieta dos 31 Dias (Portuguese Edition) by Ágata Roquette ebook PDF download

A Dieta dos 31 Dias (Portuguese Edition) by Ágata Roquette Doc

A Dieta dos 31 Dias (Portuguese Edition) by Ágata Roquette Mobipocket

A Dieta dos 31 Dias (Portuguese Edition) by Ágata Roquette EPub