

## Livro Emagre A Comendo De Dr Lair Ribeiro

Imagine fazer refeições deliciosas e perder peso sem perceber! Parece um sonho, não? Passeie pelas receitas do Emagrea Comendo Bem e descubra como emagrecer naturalmente, sem perceber, devorando pratos gostosos e fceis de preparar. O livro inclui uma seleo das minhas receitas favoritas para o caf da manh, almoos, jantares, sobremesas e sucos. O que voc vai encontrar aqui: 30+ receitas que vo agradar seu paladar e secar sua gordura ao mesmo tempo! Refeições completas. Receitas saborosas e, acredite, GOS-TO-SAS! Afinal, fazer dieta no significa comer pratos com sabor de alpiste. Pratos nutritivos. Comida com ingredientes de verdade e muito nutritivos para seu corpo. Refeições saudveis. Receitas simples e rpidas de preparar. Voc vai comer bem sem perder tempo ou sofrer para preparar os pratos. Flexibilidade. As receitas aqui podem entrar em basicamente qualquer dieta... e o melhor: valem tambm para quem no faz dieta! Reeducao alimentar. As receitas tambm so compatveis com todas as dietas de reeducao alimentar, que priorizam ingredientes naturais e nutritivos em vez de produtos industrializados e de baixo valor nutricional. Mas o melhor de tudo que voc nem mesmo precisa estar fazendo dieta para emagrecer. Seguindo as receitas deste livro, voc j vai conseguir perder peso naturalmente. Sem esforo! No perca mais tempo! Comece hoje mesmo a emagrecer comendo bem! Seu corpo e o seu paladar vo agradecer!

A obesidade e mesmo o sobrepeso comprometem seriamente a nossa saúde. Emagrecer é uma arte, que se deve conseguir com um plano nutritivo baseado em cortar excesso de carboidratos e não em reduzi-los drasticamente ou em submeter-se à uma carência alimentar. O autor demonstra que emagrecer e permanecer no peso ideal, não requer sacrifícios e se consegue sem passar fome, apenas com a mudança de hábitos alimentares, substituindo-se massas, doces e cereais e seus derivados por: Carnes, peixes, frutos do mar e aves, juntamente com legumes, verduras e frutas, elaborados das mais variadas maneiras. Desse modo, emagrecer deixa de ser um sonho para tornar-se realidade, eliminando doenças e contribuindo para uma saúde perfeita, além de tornar o corpo mais belo e atraente, concorrendo para que a felicidade brilhe em torno daqueles que atingem o seu peso ideal. Contém um plano de 31 passos para mudar a sua vida iniciando uma alimentação consciente e intuitiva para atingir a felicidade. Se as dietas funcionassem, seríamos todas magras, porque esse é o sonho de quase todas as mulheres. Mas, a verdade, é que elas não funcionam e 95% das mulheres que fazem dietas restritivas algum tempo depois voltam a pesar o mesmo ou ainda mais. O Seja Feliz sem Dietas não é um livro de dietas, é o oposto disso, e eu vou ensiná-la a alimentar-se de forma saudável, mas sem restrições, proibições e horários; você vai poder comer as coisas que adora, até pode comer chocolate e, mesmo assim, vai conseguir emagrecer. Precisamos de deixar de ter medo da comida, de pensar que só emagrecemos se fechamos a boca e frequentarmos um ginásio, e de maltratar o nosso corpo com dietas e comprimidos, porque definitivamente isso não dura muito tempo. Precisamos de aprender a equilibrar a nossa mente e corpo para que eles possam funcionar na perfeição e encontrar o equilíbrio. Está preparada para ser mais feliz?

Por que a maioria das dietas não dá certo? O jornalista Gary Taubes, colaborador das mais prestigiosas revistas científicas da atualidade, como a Science, não está propondo mais uma dieta milagrosa, mas tem a resposta. Quando tanta gente adota uma redução drástica na alimentação e aumenta a quantidade de exercícios e mesmo assim a balança teima em não se mexer, não há algo errado? De acordo com Taubes, essas são condutas equivocadas, que não levam ao emagrecimento. Para dar um basta no engorda-emagrece, o autor vai a fundo no círculo vicioso que nos faz ganhar peso e propõe uma mudança alimentar que tem tudo para se tornar uma nova filosofia de vida.

"Emagreça de vez sem passar fome, comer menos, se exercitar ou pular de dieta em dieta.

Quantas vezes você já sacrificou seu bem-estar e se frustrou depois de passar semanas comendo alimentos dos quais não gosta, passando fome, contando calorias, se exercitando mais ou fazendo dietas da moda, tudo para ver pouquíssimos resultados no espelho e na balança que sumiram rapidamente com o terrível efeito sanfona? Saiba que todo esse sacrifício não vale a pena! Rodrigo Polesso acredita que cuidar da saúde e conquistar a boa forma não precisam ser sinônimos de sofrimento e frustração, por isso nos presenteia com Este não é mais um livro de dieta. Em meio a tanto diz e não diz por aí, este livro vem para colocar um basta em toda essa loucura alimentar à qual temos sido submetidos e guiar as pessoas para um novo estilo de vida que faz sentido e é baseado em alimentos nutritivos, saborosos e menos processados. Com um diálogo claro e embasamento científico, você descobrirá uma alimentação verdadeira, que não apenas desbloqueará a sua queima de gordura, mas também lhe dará níveis de energia e vitalidade que você nem acredita serem possíveis."

Se você está cansado de seguir uma dieta com restrição de calorias, o JI fornecerá a liberdade para comer até você ficar cheio e ainda perder peso. O jejum não apenas fará de você um indivíduo disciplinado, mas também saudável. De fato, houve uma quantidade decente de pesquisas baseadas no jejum intermitente. Milhões de pessoas foram beneficiadas devido ao jejum intermitente, então não demoraria muito para você se tornar uma delas? Direito? No Guia do Jejum Intermitente Para todos que desejam uma versão mais saudável de si mesmos, você encontrará conselhos e dicas práticas sobre como seguir o Jejum Intermitente e o que realmente é o Jejum Intermitente. Este livro foi escrito por (Diana Masters), que se baseia em informações confiáveis. Além disso, a autora não adianta os detalhes, então você encontrará os detalhes tão verdadeiros quanto eles. Esta não é como qualquer outra dieta tradicional. Ela te ajudará a diminuir a quantidade que você come enquanto se certifica de que seu corpo receba seus requisitos diários de calorias. A maioria de nós tende a pular o café da manhã e isso significa que nós terminamos comendo duas refeições por dia. O jejum intermitente segue este mesmo protocolo. Você come duas refeições saudáveis depois de intervalos de tempo espaçados. Não espere mais para descobrir a sua chave para uma vida nova e melhor.

Médico do programa Bem estar, da Globo, o endocrinologista Alfredo Halpern desvenda os segredos para uma dieta bem sucedida. O autor apresenta também a sua tabela de pontos, mostrando que é possível emagrecer de forma saudável comendo todos os tipos de alimentos. Em Emagreça e saiba como, o endocrinologista Alfredo Halpern mostra que não existe fórmula mágica para emagrecer e que, muitas vezes, não basta apenas força de vontade. Entender o que se passa com o seu corpo e saber exatamente o que está sendo consumido é fundamental para ter um emagrecimento bem-sucedido e duradouro.

Com este livro você irá aprender a: - Emagrecer de forma rápida e permanente comendo centenas de alimentos deliciosos na quantidade de quiser! - Entender porque as pessoas engordam e descobrir como se comportar para nunca mais voltar a ganhar peso! - Chegar finalmente no peso que você sempre sonhou mas nunca acreditou que conseguiria fazendo dietas de restrição calórica! - Montar uma dieta personalizada para a quantidade de peso que você precisa perder e adapta-la de acordo com o seu metabolismo! - Fazer o acompanhamento correto do seu emagrecimento! - Fazer uma dieta maravilhosa, que te deixará com muito mais disposição, bom humor e energia! - Escolher corretamente os alimentos que deve consumir, fazer receitas deliciosas e seguir um cardápio personalizado!- Aprender a fazer o Jejum intermitente da forma correta e usar as atividades físicas a seu favor para acelerar o seu metabolismo! Seja Bem Vindo a Melhor Dieta de Todos os Tempos! A Dieta Low Carb! Além de emagrecimento este livro irá ajudar também pessoas que sofram de diabetes, hipertensão, triglicerídeos alto, colesterol alto, ácido úrico alto, hipotireoidismo, esteatose hepática, fadiga crônica, fibromialgia, SII, Alzheimer, lúpus, artrite reumatoide,

convulsão e outras doenças crônicas, degenerativas e autoimunes. Tudo isso e muito mais você encontra neste livro! Agora só não emagrece quem não quer! Emagreça Já!

Mindful eten richt de aandacht op het hele proces - op alle smaken, geuren, gedachten en gevoelens die bovenkomen tijdens het eten. Of je nu simpelweg meer van het leven wilt maken, overgewicht of een eetstoornis hebt, dit boek biedt het gereedschap dat het opmerkelijke verschil kan maken. Het eigen lichaam wijst de weg als je wilt uitvinden wat, wanneer en hoeveel je nodig hebt.

50 receitas pouco calóricas, saudáveis, nutritivas, com alta qualidade nutricional, e com grande quantidade de vitaminas e minerais para que possa adquirir mais saúde, e ao mesmo tempo evitar o ganho de peso. As receitas possuem ingredientes específicos, selecionados, planejados, e nas quantidades adequadas para que não engorde muito ao consumi-los. Algumas receitas presentes no livro são: -Nuggets caseiro, com menos gordura, menos calorias, e muito mais saudável do que os tradicionais vendidos nos supermercados; -Nhoque saudável; -Moquecas, lasanhas, Strogonoff, risotos, e entre outras tantas receitas elaboradas de forma cuidadosa, com ingredientes baratos, e simples do dia a dia do brasileiro. Além das receitas, o livro conta com informações importantes para te guiar no processo de emagrecimento. "Este produto não substitui o parecer profissional. Sempre consulte um profissional da saúde para tratar de assuntos relativos à saúde." Alguns benefícios que terá ao adquirir o livro: - Não engordar comendo os alimentos das receitas; - Adicionará na sua alimentação mais nutrientes saudáveis para melhorar a sua saúde, e conseqüentemente evitar o aparecimento de diversas doenças; - Obterá informações de como emagrecer da forma correta; - Saberá quais são os tipos de alimentos que contribuem para aumentar o peso, e quais alimentos ajudam a reduzir o peso; - E mais de 1 milhão de outros benefícios. Dando seqüência à série Mais Saúde, iniciada com o título "Hipertensão Arterial – uma visão integrativa", os autores apresentam o livro "Emagrecer com mais saúde", que aborda aspectos do sobrepeso e da obesidade, cuja frequência tem aumentado significativamente nas últimas décadas, principalmente pelo abandono dos hábitos alimentares saudáveis e associados ao sedentarismo. Os autores têm o hábito de dizer que a internet veio para nos abrir as portas do mundo, mas com ela vieram diversas facilidades, como das compras de supermercados online e deliveries de alimentação que, se por um lado trouxeram aspectos benignos, por outro nos fizeram cada vez mais sedentários, agravando problemas como a obesidade, hospedeira de muitas doenças. Este livro, que já estava no coração dos autores há um tempo, vem em um momento oportuno, nesta época de pandemia, com toda população brasileira reforçando os maus hábitos e colocando a saúde em risco. Associando a vida cristã e a saúde, Dr. Roque e Dra. Gisela Savioli nos trazem ensinamentos de como cuidar bem e melhor da nossa saúde e nosso corpo, como templos do Espírito Santo.

Emagreça Comendo!Clube de Autores

PLACAR: a maior revista brasileira de futebol. Notícias, perfis, entrevistas, fotos exclusivas. O e-book "Emagreça em 7 dias comendo" traz um inovador método para perder peso baseado em pesquisas científicas e estudos de profissionais da saúde, como nutricionistas e educadores físicos. O conteúdo é dividido em tópicos que mostram a importância da reeducação alimentar e a comprovação de que é possível emagrecer de maneira rápida sem ter a necessidade de recorrer às dietas que prometem milagres por aí. O material é um guia completo com pontos importantes, como cardápio para emagrecer que pode ter até chocolate e picolé; atividades físicas prazerosas; dicas essenciais para não desanimar ao longo dos objetivos e para manter o peso após os 7 dias do programa de emagrecimento. Com um conceito inovador e diferente de outras propostas, no e-book "Emagreça em 7 dias comendo", o leitor descobrirá a fonte de inspiração para apostar em hábitos novos e garantir resultados, sem deixar de comer ou precisar fazer grandes esforços. Um dos pontos mais defendidos no livro reforça questões da saúde e da qualidade de vida, mostrando que é

possível emagrecer e ser feliz ao mesmo tempo.

Com este livro você irá aprender a: - Emagrecer de forma rápida e permanente comendo centenas de alimentos deliciosos na quantidade de quiser! - Entender porque as pessoas engordam e descobrir como se comportar para nunca mais voltar a ganhar peso! - Chegar finalmente no peso que você sempre sonhou mas nunca acreditou que conseguiria fazendo dietas de restrição calórica! - Montar uma dieta personalizada para a quantidade de peso que você precisa perder e adapta-la de acordo com o seu metabolismo! - Fazer o acompanhamento correto do seu emagrecimento! - Fazer uma dieta maravilhosa, que te deixará com muito mais disposição, bom humor e energia! - Escolher corretamente os alimentos que deve consumir, fazer receitas deliciosas e seguir um cardápio personalizado! - Aprender a fazer o Jejum intermitente da forma correta e usar as atividades físicas a seu favor para acelerar o seu metabolismo! Seja Bem Vindo a Melhor Dieta de Todos os Tempos! A Nova Low Carb! Além de emagrecimento este livro irá ajudar também pessoas que sofram de diabetes, hipertensão, triglicerídeos alto, colesterol alto, ácido úrico alto, hipotireoidismo, esteatose hepática, fadiga crônica, fibromialgia, SII, Alzheimer, lúpus, artrite reumatoide, convulsão e outras doenças crônicas, degenerativas e autoimunes. Agora só não emagrece quem não quer! Emagreça Já!!!

O Livro 3 revela o estilo forte e truculento de uma personagem única, Ushikawa de seu nome. A par de Tengo e Aomame, a voz da Ushikawa ecoa nas páginas do terceiro volume de 1Q84 e provoca as reações mais intensas. Amem-no ou detestem-no, mas deixem-no entregue à sua sorte. Tengo e Aomame continuam sem saber, mas aquele é o único lugar perfeito no mundo. Um lugar perfeitamente isolado e, ao mesmo tempo, o único que escapa às malhas da solidão. Este mundo também deverá ter as suas ameaças, os seus perigos, claro, e estar cheio dos seus próprios enigmas e de contradições. Mas não faz mal. A páginas tantas, é preciso acreditar. Sob as duas luas de 1Q84, Aomame e Tengo deixam de estar sozinhos... Inspirado em parte no romance 1984, de George Orwell, 1Q84 é uma surpreendente obra de ficção, escrita de forma poderosa e imaginativa - a um tempo um thriller e uma tocante história de amor. Murakami continua a provocar o espanto e a emoção, comunicando com milhões de pessoas de todas as idades, espalhadas pelo mundo inteiro. Ao pousar este livro, quantos leitores não se sentirão desafiados a ver o mundo com outros olhos?

O que este livro fará por você 1. Mostrará a razão pela qual muitas pessoas começam uma dieta para emagrecer mas, depois de algum tempo, fracassam, voltam a ganhar peso e desistem; 2. Ensinará a você algo mais importante do que as dietas, os exercícios e os programas para perder peso; 3. Colocará em suas mãos não uma fórmula mágica para emagrecer, mas a chave definitiva para que você realize o seu sonho de perder peso sem sofrimento; 4. Ensinará a você como manter uma vida social normal, comer de tudo um pouco e ainda assim reduzir medidas; 5. Mostrará a você como reprogramar o seu corpo e mente para seguir uma forma correta de se alimentar; 6. Colocará em suas mãos as melhores orientações atualmente existentes no campo da nutrição, da medicina e da psicologia reeducativa, para que você possa emagrecer de forma segura, sem perder massa muscular; 7. Ensinará a você como perder peso de forma gradual e saudável, sem o risco de voltar a engordar; 8. Mostrará a você os segredos para ter uma dieta balanceada, comendo tudo o que você gosta, sem risco de engordar; 9. Dará a você, passo a passo, todo o conhecimento acumulado em milhares de livros, pesquisas científicas, consultas a especialistas em nutrição, endocrinologistas, psicólogos clínicos, personal trainers e outros profissionais dedicados ao estudo da perda de peso de forma segura e definitiva.

“O balão intragástrico, no meu entender, pode vir a ser um importante coadjuvante no sucesso de um programa de redução de peso, à medida em que, promovendo a saciedade, ele contribui para uma reeducação alimentar.” Nabil Ghorayeb, médico cardiologista, doutor em Cardiologia pela USP, cardiologista do esporte, diretor do Instituto Dante Pazzanese de

Cardiologia e coordenador do Sport Check Up do HCor — Hospital do Coração, apresentador de programas médicos na TV. “O balão intragástrico é uma das modalidades que existem para produzir um emagrecimento um pouquinho mais acelerado. Eu coloco o balão intragástrico entre as dietas convencionais — e o uso de remédios, evidentemente, na maior parte dos casos — e a cirurgia. Quando um programa de emagrecimento baseado em atividade física, dieta e remédio não está funcionando e o paciente precisar emagrecer mesmo, então eu coloco o balão como uma opção.” Alfredo Halpern, médico endocrinologista. Consultor do programa Bem Estar da TV Globo, o Dr. Alfredo é um pioneiro no estudo da Obesidade no Brasil. Médico endocrinologista, professor livre-docente da Faculdade de Medicina da USP (Universidade de São Paulo), é fundador e foi por duas vezes presidente da ABESO, Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade.

Não importa o que se coma, e sim, a quantidade que se come. O corpo não quer saber se você come uma folha, um cachorro quente ou uma cápsula. O corpo trata todo o alimento como substâncias químicas, sem exceção.

Echo van Thomas Olde Heuvelt, auteur van het wereldwijd succesvolle HEX, is een huiveringwekkende thriller over obsessie, bezetenheid en de onverwoestbare kracht van de natuur. Echo van Thomas Olde Heuvelt, auteur van het wereldwijd succesvolle HEX, is een huiveringwekkende thriller over obsessie, bezetenheid en de onverwoestbare kracht van de natuur. Nick Grevers en zijn klimmaatje Augustin worden aangetrokken door de Maudit, een afgelegen berg in de Zwitserse Alpen. Documentatie over de berg is schaars, het is er ongewoon stil, en als ze de vallei betreden bekruipt hen het onheilspellende gevoel dat ze niet alleen zijn. Niet veel later is Augustin dood en ontwaakt Nick uit een coma. Hij is verminkt en heeft zijn gezicht in het verband. Een moeizame revalidatie wacht, maar al gauw beseft Nick dat het niet alleen het trauma van het ongeluk is dat hem achtervolgt. Er is iets in hem gewekt... Thomas Olde Heuvelt overtreft zichzelf met Echo. Een verpletterend boek waar je vanaf de gruwelijk spannende openingsscène diep in verdwijnt.

O autor transforma o livro em método revolucionário de controle de peso que não priva o corpo de nenhum nutriente: é uma equilibrada composição de tudo de que o organismo necessita.

Emagrecer não é fácil, eu mesmo fiz todo tipo de dieta low carb até Dunkan, e não emagrecia de jeito nenhum. E pior comia mal e me sentia péssimo. Após anos consegui através da dieta flexível um rápido emagrecimento, com receitas saborosas que incluem até doces. E é isto que você encontra neste livro, receitas e pratos fáceis para todos os 30 dias do mês.

Novak Djokovic beleefde in 2011 een fantastisch jaar: hij won tien titels, drie grandslamtoernooien en drieënveertig opeenvolgende wedstrijden. Heel bijzonder voor een sporter die nog geen twee jaar eerder nauwelijks een toernooi kon winnen. Hoe kon een tennisser, geplaagd door aandoeningen, blessures en ademproblemen plotseling de nummer één van de wereld worden? Het antwoord is verbluffend: hij ging anders eten. In Eten om te winnen vertelt Djokovic hoe hij de bombardementen op Belgrado overleefde en opgroeide van oorlogskind tot een absolute topper in zijn sport. Hij onthult het dieet dat zijn leven veranderde en zijn prestaties omhoog deed schieten. Door glutenvrij te eten werd hij beter, lichter, helderder en sneller. Djokovic verfijnde zijn dieet en verloor nog meer gewicht, zijn lichaam en mentale focus werden sterker, wat ertoe leidde dat hij een jeugdroom kon verwezenlijken: Wimbledon winnen en de eerste plaats in de ATP Rankings bereiken. Zijn succes inspireerde Djokovic een

metode te ontwikkelen waarmee iedereen zijn gezondheid en manier van leven in 14 dagen kan verbeteren. Met weekmenu's, tips voor bewust eten en heerlijke recepten die makkelijk te maken zijn, kun je overgewicht verminderen en ga je je beter voelen. Djokovic geeft ook tips om stress te verminderen en eenvoudige oefeningen om in beweging te komen. Met Eten om te winnen word je slanker, sterker en gezonder in twee weken. Richard Krajicek en William Davis (auteur Broodbuik) schreven allebei een voorwoord voor dit boek.

Neste livro, a autora Heloisa Bernardes, especialista em ortomoleculares, inova ao apresentar uma terapia baseada nos bioidênticos vibracionais. Desenvolvidos com esta nova técnica, os produtos apresentados no livro, visam passar de forma simples os benefícios que podem ser aplicados à pele, mantendo-a bela e saudável.

Karina Peloi é a nutricionista que já mudou a vida de mais de 15 mil mulheres com o seu método de emagrecimento Magra para sempre. Você já deve ter visto esse filme: Mulheres tão insatisfeitas com o próprio corpo e com a própria vida que não sabiam mais o que fazer para mudar. Tão certas de que todo o problema que tinham era o excesso de gordura corporal, elas simplesmente não enxergavam que, assim como a gordura, aquele era apenas um problema superficial. Mulheres com excesso de trabalho, sobrecarregadas com casa, família e filhos. Frustradas com a carreira ou a falta de uma. Mulheres em relacionamentos amorosos desgastados, destrutivos e desconectados com sua essência. Neste livro, você vai aprender a identificar e controlar as emoções que a levam ao descontrole e à compulsão alimentar; o que comer em cada refeição; como se disciplinar para não se sabotar; como planejar seus finais de semana, além de dicas de como abordar o seu processo de emagrecimento com amigos e familiares, para que eles sejam seus aliados nessa nova vida. Você vai conhecer o passo a passo do programa de emagrecimento criado por Karina Peloi: sem dietas malucas e restritivas, sem medicamentos, e com ingredientes baratos e fáceis de encontrar. Sim, porque ser Magra para sempre é a sua nova vida. Seja bem-vinda

Será que existe um padrão no comportamento humano a ponto de conquistar quem se quer? Wagner Cunha, psicólogo e autor de vários livros, desvenda os mistérios que vão desde atrair alguém até encontrar a felicidade ao lado de quem se ama.

Um excelente livro para quem quer emagrecer sem abrir mão do prazer que é comer bem! Contém uma técnica muito funcional além de ilustrações que ajudarão demais quem necessita eliminar peso. Com a proposta do livro, é possível emagrecer sem qualquer restrição alimentar ou dietas. Basta seguir todas as recomendações que são simples e eficazes. E você poderá comer abundantemente tudo o que gosta. Experimente!

Com Livro você irá aprender a: - Emagrecer de forma rápida e permanente comendo centenas de alimentos deliciosos na quantidade de quiser! - Entender porque as pessoas engordam e descobrir como se comportar para nunca mais voltar a ganhar peso! - Chegar finalmente no peso que você sempre sonhou mas nunca acreditou que conseguiria fazendo dietas de restrição calórica! - Montar

uma dieta personalizada para a quantidade de peso que você precisa perder e adapta-la de acordo com o seu metabolismo! - Fazer o acompanhamento correto do seu emagrecimento! - Fazer uma dieta maravilhosa, que te deixará com muito mais disposição, bom humor e energia! - Escolher corretamente os alimentos que deve consumir, fazer receitas deliciosas e seguir um cardápio personalizado! - Aprender a fazer o Jejum intermitente da forma correta e usar as atividades físicas a seu favor para acelerar o seu metabolismo! Seja Bem Vindo a Melhor Dieta de Todos os Tempos! A Nova Low Carb! Além de emagrecimento este livro irá ajudar também pessoas que sofram de diabetes, hipertensão, triglicérides alto, colesterol alto, ácido úrico alto, hipotireoidismo, esteatose hepática, fadiga crônica, fibromialgia, SII, Alzheimer, lúpus, artrite reumatoide, convulsão e outras doenças crônicas, degenerativas e autoimunes. Agora só não emagrece quem não quer! Emagreça Já!!!

[Copyright: 07e995b892d422dabf3a172e34f57498](https://www.amazon.com/dp/07e995b892d422dabf3a172e34f57498)