

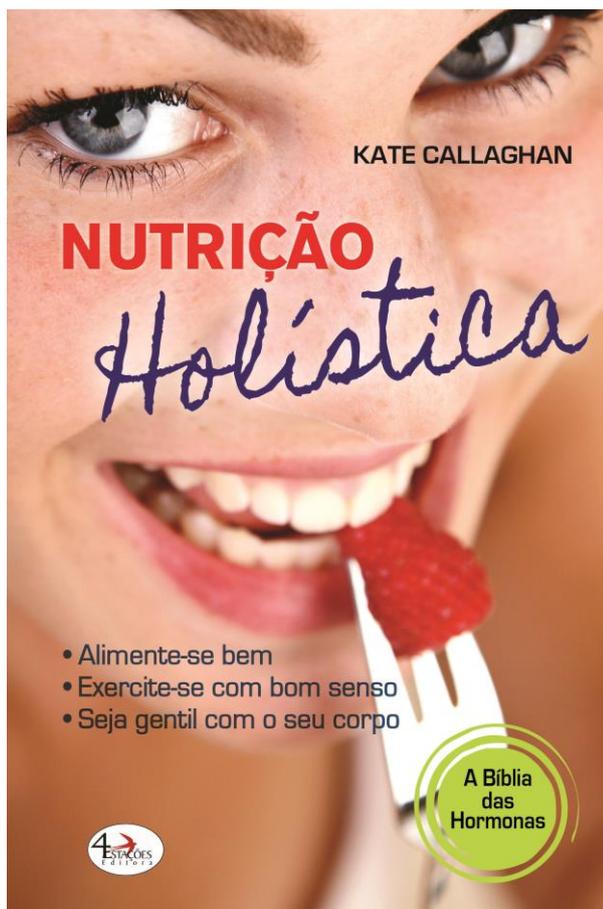
Eu escrevi este livro para mulheres que deram por si no beco sem saída das famosas hormonas sem uma bússola para se orientarem após anos de treino excessivo e alimentação reduzida, ou talvez apenas vivendo num corropio de *stress* absoluto.

Escrevi-o para as mulheres que poderiam ter seguido uma dieta ao estilo dieta paleo, que funciona muito bem para o vizinho do lado, mas que no caso delas parece estar a levar as coisas numa direção indesejável.

Escrevi-o para as mulheres a quem foi dito que seriam incapazes de engravidar naturalmente e precisariam de se submeter a um tratamento de fertilidade, sem lhes terem sido oferecidas alternativas.

Escrevi-o para as mulheres que precisam de perder peso e que são aconselhadas a «apenas comer menos e exercitem-se mais», mesmo que tenham vindo a fazê-lo em vão há muitos anos.

Escrevi-o para as mulheres que estão fartas de ouvir que os maus sintomas provocados pelas hormonas são «apenas o resultado de ser mulher e ou aceitam ou tomam um comprimido».



Kate Callaghan é bacharel em nutrição e dietética, bacharel em média e comunicação e diplomada em *fitness* pessoal e de grupo. Tem mais de quinze anos de experiência em cuidados de saúde, *fitness* e nutrição. Tem curado com sucesso muitas pessoas através de alterações específicas de dieta e estilo de vida, ajudando-as a chegar à raiz das suas preocupações, para que possam atingir um estado de felicidade e a saúde ideal



Nutrição Holística é uma verdadeira **Bíblia das Hormonas**, de leitura aprazível graças ao estilo leve e bem humorado da autora, que num capítulo final disponibiliza receitas adequadas a uma boa dieta.

Formato: 16x24cm

ISBN: 9789898761255

Pvp S/lva: €16.94 PvpC/lva:€17.96

Nº Pg: 256 Peso:450g

www.castordepapel.pt