



# 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.<sup>a</sup> 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:

#### **Lorraine Edler:**

As people who live in the actual modest era should be change about what going on or information even knowledge to make these keep up with the era that is always change and move forward. Some of you maybe will probably update themselves by examining books. It is a good choice for you but the problems coming to you actually is you don't know what kind you should start with. This A Dieta dos 31 Dias (Portuguese Edition) is our recommendation to cause you to keep up with the world. Why, because book serves what you want and want in this era.

#### **David Kane:**

Do you one of people who can't read pleasant if the sentence chained inside straightway, hold on guys this kind of aren't like that. This A Dieta dos 31 Dias (Portuguese Edition) book is readable by simply you who hate those straight word style. You will find the details here are arrange for enjoyable looking at experience without leaving even decrease the knowledge that want to give to you. The writer involving A Dieta dos 31 Dias (Portuguese Edition) content conveys the idea easily to understand by most people. The printed and e-book are not different in the content but it just different by means of it. So , do you nevertheless thinking A Dieta dos 31 Dias (Portuguese Edition) is not loveable to be your top collection reading book?

#### **Robert Polk:**

The particular book A Dieta dos 31 Dias (Portuguese Edition) has a lot of knowledge on it. So when you check out this book you can get a lot of benefit. The book was published by the very famous author. The writer makes some research just before write this book. That book very easy to read you will get the point easily after reading this article book.

#### **Diana Keller:**

Do you like reading a e-book? Confuse to looking for your selected book? Or your book has been rare? Why so many issue for the book? But just about any people feel that they enjoy regarding reading. Some people likes studying, not only science book and also novel and A Dieta dos 31 Dias (Portuguese Edition) as well as others sources were given knowledge for you. After you know how the fantastic a book, you feel need to read more and more. Science guide was created for teacher or maybe students especially. Those ebooks are helping them to include their knowledge. In other case, beside science publication, any other book likes A Dieta dos 31 Dias (Portuguese Edition) to make your spare time more colorful. Many types of book like this one.

**Download and Read Online A Dieta dos 31 Dias (Portuguese Edition) Ágata Roquette #6V8JQKU3MTI**

## **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**