



Viver bem

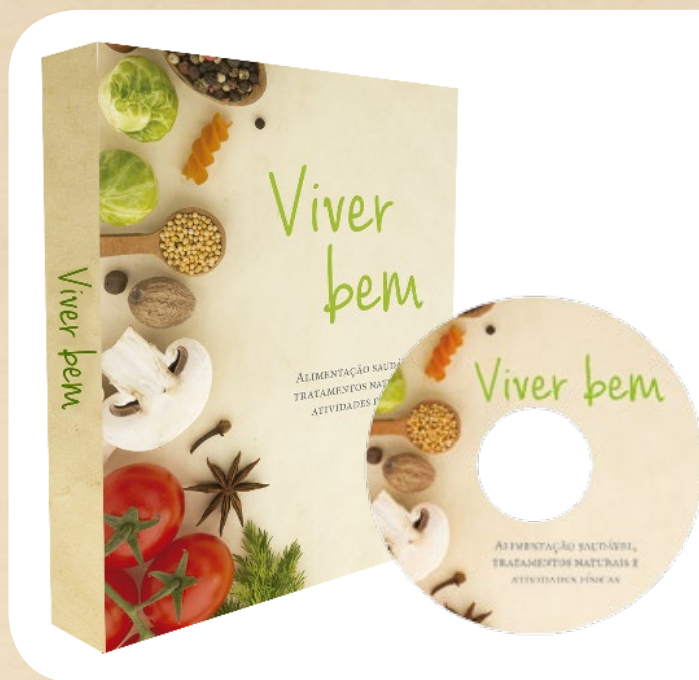
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL,
TRATAMENTOS NATURAIS E
ATIVIDADES FÍSICAS



Este livro trata sobre alimentação saudável, tratamentos naturais e atividade física; seus principais objetivos são:

- Destacar a importância da alimentação natural e equilibrada em todas as fases da vida.
- Promover um estilo de vida saudável.
- Explorar o potencial curativo da natureza.
- Divulgar receitas saudáveis e fáceis de fazer.

Manter um estilo de vida saudável é importante para garantir a qualidade de vida. Quando nos exercitamos e nos alimentamos de forma adequada e equilibrada, sentimos rapidamente alguns benefícios como: disposição, concentração, bom humor etc. Além disso, quem vive de forma saudável tem mais chances de manter o corpo em forma.



Aliados aos hábitos saudáveis estão os recursos naturais que temos a nossa disposição, sobretudo, as ervas medicinais. Embora seja necessária em alguns casos, a alopatia (tipo de tratamento com remédios industriais) não é a única alternativa quando precisamos minimizar sensações de mal-estar como dores de cabeça ou dores de estômago. As plantas medicinais são comprovadamente eficazes e, quando utilizadas corretamente, fazem muito bem ao organismo, sem a desvantagem dos efeitos colaterais típicos dos medicamentos alopáticos.

Os alimentos também exercem uma influência extremamente benéfica ao nosso corpo. Basta saber preparar refeições equilibradas que explorem ao máximo os nutrientes. Diversos males à saúde podem ser combatidos por meio da alimentação: obesidade, problemas de estômago, dores musculares etc.

A seguir, veja um resumo do que trata cada capítulo desta obra.

Capítulo 1 – Você é o que você come

Um panorama histórico e cultural a respeito dos nossos hábitos alimentares, desde a pré-história até os tempos atuais. Esse conhecimento nos dá a base para compreender como surgiram e como se desenvolvem algumas doenças como diabetes, hipertensão, obesidade, entre outras. Também trata de questões ultimamente em voga, como a redução do consumo de alimentos industrializados, agricultura orgânica, vegetarianismo, intolerâncias e restrições alimentares.





Capítulo 2 – Movimente-se

Um guia para quem pretende iniciar uma prática esportiva ou simplesmente sair do sedentarismo com exercícios leves. Contém indicações de atividades físicas para gestantes e terceira idade. É essencial que o leitor se conscientize de que a importância de se movimentar vai muito além da estética, influenciando diretamente a qualidade de vida.



Capítulo 3 – Uma farmácia no seu quintal

Esta seção apresenta uma gama de informações a respeito das plantas e suas propriedades terapêuticas e curativas. Além das informações técnicas, como nome científico e origem, contém receitas detalhadas de tratamentos naturais para diversas doenças, disfunções orgânicas e sensações de mal-estar.



Capítulo 4 – Os chás e suas propriedades

Os benefícios e efeitos terapêuticos dos chás são o foco deste capítulo. Também é ensinado o cultivo de horta em pequenos espaços e são oferecidas indicações de receitas específicas para dor de cabeça, nervosismo, insônia, entre outros males.



Capítulo 5 – As frutas e suas propriedades

Para extrair o máximo dos nutrientes e demais propriedades das frutas é preciso conhecê-las e saber quais são as melhores combinações para se atingir o efeito desejado. Neste capítulo, além de informações nutricionais, são dadas as receitas para cada objetivo: detox, calmante, antioxidante, entre outros.

Capítulo 6 – Cozinha natural

Na hora de escolher alimentos é importante saber sua origem e composição. Alguns dos temas aqui abordados são: alimentos integrais e funcionais, diet e light, as melhores escolhas na hora de comprar etc. Além disso, esta seção traz inúmeras receitas naturais para compor um cardápio nutritivo, livre de gorduras e açúcar refinado, com ingredientes fáceis de encontrados e práticos na hora de preparar.

Capítulo 7 - Dúvidas frequentes sobre alimentação

Os alimentos e seus efeitos são alvo de constantes estudos. Para o leitor não ficar perdido entre tantas questões, esta seção traz alguns esclarecimentos sobre a forma correta de usar o sal, o consumo moderado de carboidratos, o ovo, a carne, os grãos, os adoçantes artificiais, entre outros temas pertinentes.





TERMO DE REFERÊNCIA

- Título da obra: Viver bem
- Volumes: 1 volume
- Formato: 21 x 28
- Número de páginas: 664
- Miolo: colorido
- Capa: colorida
- Acabamento: capa dura
- Autor: Wagner Rocha