

Sophie Deram, Ph.D.

# O peso das dietas

**EMAGREÇA  
DE FORMA  
SUSTENTÁVEL  
DIZENDO NÃO  
ÀS DIETAS**

**INCLUI MAIS DE  
70 RECEITAS E  
DICAS PARA O  
SEU DIA A DIA**





“Um livro incrível e necessário sobre a nossa relação com a comida e o aprisionamento em dietas restritivas.”

**Daiana Garbin,**  
jornalista e autora de  
*Fazendo as pazes  
com o corpo*



SEXTANTE