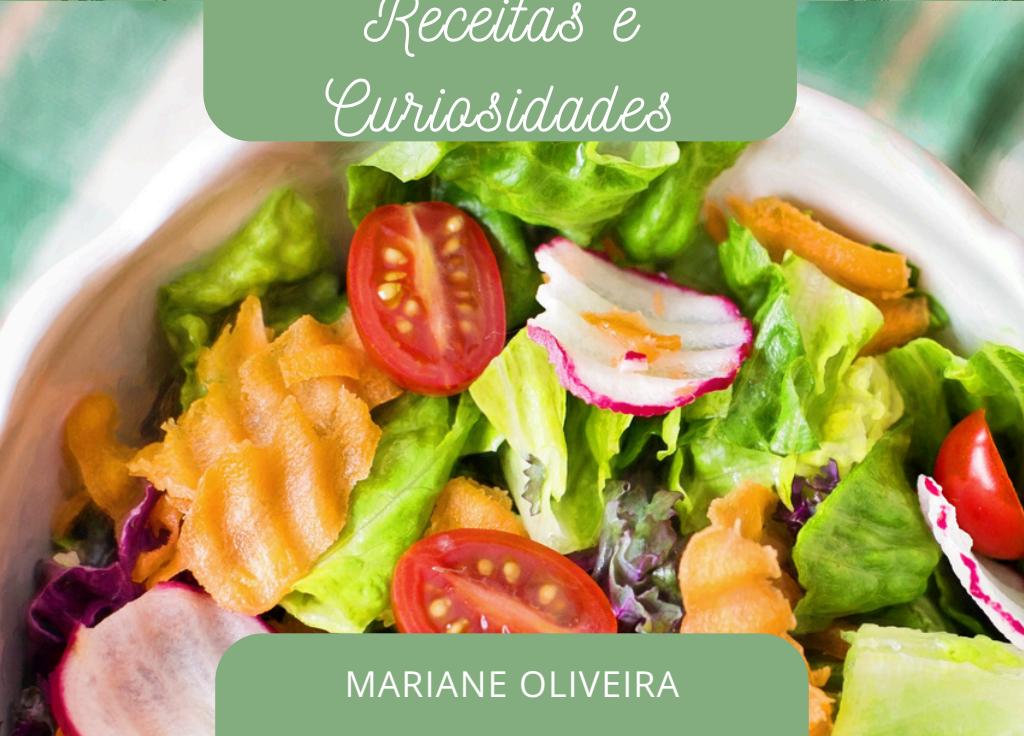




ESTILO DE VIDA
LOW CARB
*Receitas e
Curiosidades*



MARIANE OLIVEIRA

Introdução

Seja bem-vindo ao seu guia sobre o estilo de vida Low Carb! Este eBook é projetado para fornecer informações valiosas sobre como adotar e manter uma alimentação com baixo teor de carboidratos. O estilo de vida Low Carb não é apenas uma dieta; é uma abordagem que pode ajudá-lo a se sentir mais energizado, controlar o peso e tornar escolhas alimentares mais saudáveis. Aqui, você encontrará dicas práticas, receitas deliciosas e tudo o que precisa para começar sua jornada. Explore as possibilidades e descubra como o Low Carb pode beneficiar você!





A DIETA LOW CARB

A dieta low carb, ou dieta com baixo teor de carboidratos, é um plano alimentar que se concentra na redução da ingestão de carboidratos e aumenta o consumo de proteínas e gorduras saudáveis. Essa abordagem visa ajudar na perda de peso, controle do açúcar no sangue e melhoria da saúde metabólica. Ao reduzir os carboidratos, o corpo entra em um estado chamado cetose, onde começa a queimar gordura como principal fonte de energia. Alimentos comuns em uma dieta low carb incluem carnes, peixes, ovos, vegetais com baixo teor de amido, nozes e laticínios. É importante que qualquer dieta seja seguida com orientação profissional para garantir uma nutrição adequada.

