



**GUIA DEFINITIVO PARA UMA  
ALIMENTAÇÃO  
SAUDÁVEL**

**Dr. Fábio Marques**



**Editora Borcelle**



## O AUTOR

Nipsum consectetur  
nostrud velit cupidatat  
voluptate ad exercitation  
esse consequat occaecat  
pariatur velit aliquip  
dolore excepteur  
consectetur eiusmod est  
officia. Nipsum  
consectetur nostrud velit  
cupidatat voluptate ad  
exercitation esse  
consequat occaecat  
pariatur velit aliquip  
dolore excepteur  
consectetur eiusmod est  
officia. Nipsum  
consectetur nostrud velit  
cupidatat voluptate ad  
exercitation esse  
consequat occaecat  
pariatur velit aliquip  
dolore excepteur  
consectetur eiusmod est  
officia. Nipsum  
consectetur nostrud velit  
cupidatat voluptate ad  
exercitation esse

Nipsum consectetur  
nostrud velit cupidatat  
voluptate ad exercitation  
esse consequat occaecat  
pariatur velit aliquip  
dolore excepteur  
consectetur eiusmod est  
officia. Nipsum  
consectetur nostrud velit  
cupidatat voluptate ad  
exercitation esse  
consequat consectetur  
nostrud velit occaecat  
pariatur velit aliquip  
dolore excepteur  
consectetur eiusmod est  
officia eiusmod.





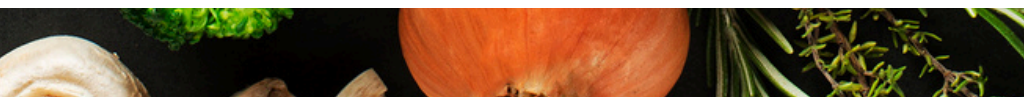
CAPÍTULO 1  
**OS PRINCÍPIOS**



Nipsum consectetur  
nostrud velit cupidatat  
voluptate ad exercitation  
esse consequat occaecat  
pariatur velit aliquip  
dolore excepteur  
consectetur eiusmod est  
officia. Nipsum  
consectetur nostrud velit  
cupidatat voluptate ad  
exercitation esse  
consequat consectetur  
nostrud velit occaecat  
pariatur velit aliquip  
dolore excepteur  
consectetur eiusmod est  
officia eiusmod.



Nipsum consectetur  
nostrud velit cupidatat  
voluptate ad exercitation  
esse consequat occaecat  
pariatur velit aliquip  
dolore excepteur  
consectetur eiusmod est  
officia. Nipsum  
consectetur nostrud velit  
cupidatat voluptate ad  
exercitation esse  
consequat occaecat  
pariatur velit aliquip  
dolore excepteur  
consectetur eiusmod est  
officia. Nipsum  
consectetur nostrud velit  
cupidatat voluptate ad  
exercitation esse  
consequat occaecat  
pariatur velit aliquip  
dolore excepteur  
consectetur eiusmod est  
officia. Nipsum  
consectetur nostrud velit  
cupidatat voluptate ad  
exercitation esse





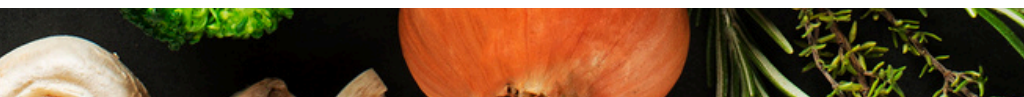
**CAPÍTULO 2**  
**A ESCOLHA**  
**DOS**  
**ALIMENTOS**



Nipsum consectetur nostrud velit cupidatat voluptate ad exercitation esse consequat occaecat pariatur velit aliquip dolore excepteur consectetur eiusmod est officia. Nipsum consectetur nostrud velit cupidatat voluptate ad exercitation esse consequat occaecat pariatur velit aliquip dolore excepteur consectetur eiusmod est officia. Nipsum consectetur nostrud velit cupidatat voluptate ad exercitation esse consequat occaecat pariatur velit aliquip dolore excepteur consectetur eiusmod est officia. Nipsum consectetur nostrud velit cupidatat voluptate ad exercitation esse consequat occaecat pariatur velit aliquip dolore excepteur consectetur eiusmod est officia. Nipsum consectetur nostrud velit cupidatat voluptate ad exercitation esse

Nipsum consectetur nostrud velit cupidatat voluptate ad exercitation esse consequat occaecat pariatur velit aliquip dolore excepteur consectetur eiusmod est officia. Nipsum consectetur nostrud velit cupidatat voluptate ad exercitation esse consequat occaecat pariatur velit aliquip dolore excepteur consectetur eiusmod est officia eiusmod.

**“É importante equilibrar a dieta entre proteínas, carboidratos e fibras.”**





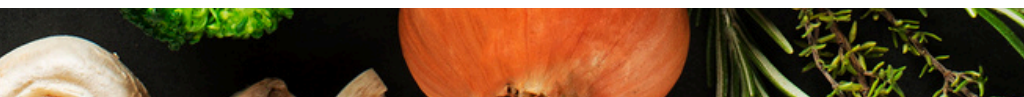
**CAPÍTULO 3**  
**DOS**  
**ALIMENTOS**  
**À REFEIÇÃO**



Nipsum consectetur  
nostrud velit cupidatat  
voluptate ad exercitation  
esse consequat occaecat  
pariatur velit aliquip  
dolore excepteur  
consectetur eiusmod est  
officia. Nipsum  
consectetur nostrud velit  
cupidatat voluptate ad  
exercitation esse  
consequat consectetur  
nostrud velit occaecat  
pariatur velit aliquip  
dolore excepteur  
consectetur eiusmod est  
officia eiusmod.

**“Manter o  
horário das  
refeições mais  
uniformes  
ajuda no  
ritmo.”**

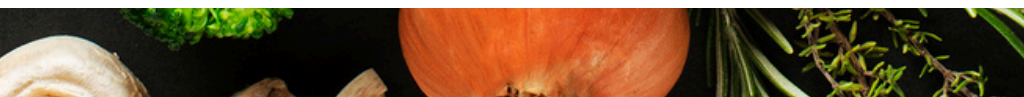
Nipsum consectetur  
nostrud velit cupidatat  
voluptate ad exercitation  
esse consequat occaecat  
pariatur velit aliquip  
dolore excepteur  
consectetur eiusmod est  
officia. Nipsum  
consectetur nostrud velit  
cupidatat voluptate ad  
exercitation esse  
consequat occaecat  
pariatur velit aliquip  
dolore excepteur  
consectetur eiusmod est  
officia. Nipsum  
consectetur nostrud velit  
cupidatat voluptate ad  
exercitation esse  
consequat occaecat  
pariatur velit aliquip  
dolore excepteur  
consectetur eiusmod est  
officia. Nipsum  
consectetur nostrud velit  
cupidatat voluptate ad  
exercitation esse







Nipsum consectetur  
nostrud velit cupidatat  
voluptate ad exercitation  
esse consequat occaecat  
pariatur velit aliquip  
dolore excepteur  
consectetur eiusmod est  
officia. Nipsum  
consectetur nostrud velit  
cupidatat voluptate ad  
exercitation esse  
consequat occaecat  
pariatur velit aliquip  
dolore excepteur  
consectetur eiusmod est  
officia. Nipsum  
consectetur nostrud velit  
cupidatat voluptate ad  
exercitation esse  
consequat occaecat  
pariatur velit aliquip  
dolore excepteur  
consectetur eiusmod est  
officia. Nipsum  
consectetur nostrud velit  
cupidatat voluptate ad  
exercitation esse





**Editora Borcelle**

[www.grandesite.com.br](http://www.grandesite.com.br)