

## O QUE NÃO ESPERAR DESTA LIVRO

### NÃO ESPERE:

... milagres. Sobretudo de um dia para o outro. É que não os vai encontrar nem na alimentação nem nos produtos de beleza. Se espera acordar de manhã com uma pele luminosa e um cabelo sedoso e forte só porque comeu abacate no dia anterior, então é porque ainda não percebeu muito bem os princípios deste livro. Pense, antes, assim: cada refeição é uma oportunidade para fazer a sua luz interior brilhar mais, mais profundamente e durante mais tempo.

...que os alimentos sejam todos iguais. Nem as pessoas. Existem alimentos que são tolerados por uns e não por outros. Alguns até parecem inócuos, mas podem, insidiosamente e a longo prazo, vir a surtir efeitos negativos em quem os consome. Para assegurar que estas receitas servem justamente a todos, não irá encontrar aqui ingredientes como laticínios, cereais com glúten, açúcar refinado ou carne.

... que este livro responda diretamente a todas as suas perguntas. *Cozinha Saudável* vai com certeza orientá-lo numa abordagem à comida mais saudável. Mas compreender como atingir a sua harmonia, interpretar os sinais que o seu corpo lhe envia ou saber que caminhos traçar no sentido da vitalidade e longevidade só lhe cabe a si! Ainda que com a ajuda destas receitas, claro.

... continuar a ver os alimentos da mesma maneira como os viu até hoje. Já todos ouvimos dizer que as pevides de abóbora são riquíssimas em magnésio e que os morangos têm imensa vitamina C, certo? Mas... o que fazer com esta informação? Este livro ajudá-lo-á a usar estes conhecimentos a seu favor, a iniciar-se na arte de saber escutar o seu organismo, a reconhecer que a beleza é apenas um sinal exterior de saúde que começa no nosso interior.

