

Filipa Vacondeus e
Maria Paes de Vasconcelos

VIVER MAIS E MELHOR



Receitas para uma vida longa
e saudável

ÍNDICE

PREFÁCIO	9
PARTE I. UMA VIDA LONGA E SAUDÁVEL	13
Receitas	23
PARTE II. ESQUECER O PRAZER DE COMER?	
NEM PENSAR!	47
Diabetes	53
Hipertensão	71
Colesterol	89
Gota	107
Problemas gastrointestinais	125
ÍNDICE DE RECEITAS	143