



ALIMENTO COMO  
FONTE DE ENERGIA  
VITAL

# 9 LIÇÕES PARA EMAGRECER E NÃO VOLTAR A GANHAR PESO

BÔNUS: 11 RECEITAS PRÁTICAS E SAUDÁVEIS

ESCRITO POR  
SIMONE CRESPO






# MINHA HISTÓRIA...

Sou graduada em ciências contábeis, especialista em administração de empresas, gestão de riscos e psicologia organizacional. Fiz formação em coaching e mentoring. Participei de projetos e seminários profissionais em diversos países como EUA, México, Inglaterra, Israel e Hungria. Sou uma apaixonada por gastronomia, e em todos os países pelos quais passei sempre fiquei bastante atenta aos hábitos alimentares da população local.

Eu acredito que o alimento é uma grande fonte de energia vital.

Percebi que alimentar-me bem e de forma saudável fez com que eu tenha adquirido saúde e melhor desempenho em diversas áreas da vida.



A alimentação saudável é uma paixão desde adolescente. Mesmo sendo profissional da área financeira por muitos anos, sempre tive a cozinha saudável como um hobby. Mais de 30 anos preparando receitas saudáveis e lendo sobre o assunto. Até que resolvi dar foco ao meu propósito e fazer uma formação profissional em gastronomia funcional. O objetivo: me aprimorar, me ajudar e ajudar pessoas a terem um estilo de vida saudável.

Isso não significa dizer que não tive meus altos e baixos...Sempre fui magra, mas passei 10 anos da minha vida com excesso de peso. Isso foi de 2005 a 2015. Tive um problema pessoal em 2005 que resultou em depressão, desequilíbrio emocional e físico. Tudo isso me fez engordar 25kgs em 3 meses. Foram meses de muito abatimento e desânimo...consumindo alimentos fast food e excesso de carboidratos.