



O GUIA ESSENCIAL DE
DIETA SEM GLÚTEN

PRINCÍPIOS DA DIETA SEM GLÚTEN

Decidir evitar o glúten é
mais do que apenas uma
escolha dietética

Princípios da Dieta sem Glúten

© Copyright - Todos os direitos reservados.

De maneira alguma é legal reproduzir, duplicar ou transmitir qualquer parte deste documento em meios eletrônicos ou em formato impresso. A gravação desta publicação é estritamente proibida e qualquer armazenamento deste documento não é permitido, a menos que seja com permissão por escrito do editor. Todos os direitos reservados.

As informações fornecidas aqui são declaradas verdadeiras e consistentes, pois qualquer responsabilidade, em termos de desatenção ou de outra forma, por qualquer uso ou abuso de quaisquer políticas, processos ou instruções contidas é de responsabilidade total e solitária do leitor destinatário. Sob nenhuma circunstância qualquer responsabilidade ou culpa legal será mantida contra o editor por qualquer reparação, dano ou perda monetária devido às informações aqui contidas, direta ou indiretamente.

Os autores respectivos possuem todos os direitos autorais não detidos pelo editor.

Princípios da Dieta sem Glúten

Notícia legal:

Este livro está protegido por direitos autorais. Isto é apenas para uso pessoal. Você não pode alterar, distribuir, vender, usar, citar ou parafrasear qualquer parte ou o conteúdo deste livro sem o consentimento do autor ou proprietário dos direitos autorais. Uma ação legal será adotada se isso for violado.

Aviso de isenção de responsabilidade:

Observe que as informações contidas neste documento são apenas para fins educacionais e de entretenimento. Foram feitas todas as tentativas para fornecer informações completas precisas, atualizadas e confiáveis. Nenhuma garantia de qualquer tipo é expressa ou implícita. Os leitores reconhecem que o autor não está envolvido na prestação de aconselhamento jurídico, financeiro, médico ou profissional.

Ao ler este documento, o leitor concorda que, sob nenhuma circunstância, somos responsáveis por quaisquer perdas, diretas ou indiretas, incorridas como resultado do uso das informações contidas neste documento, incluindo, entre outras, espelhos, omissões, ou imprecisões.

Princípios da Dieta sem Glúten

Sumário

Introdução	5
Capítulo 2 - Por que o grande negócio?	10
Capítulo 3 - Como é diagnosticada a doença celíaca, a sensibilidade ao glúten e a intolerância ao glúten.....	14
Capítulo 4 - Como ajudar seu médico a fazer um diagnóstico.....	17
Capítulo 5 - Quais são os benefícios de viver sem glúten?	22
Capítulo 6 - Perigos de comer sem glúten.....	27
Capítulo 7 - Como gostar de comer sem glúten	32
Capítulo 8 - Então ... O que você pode comer	36
Capítulo 9 - Opções simples de refeição sem glúten.....	39
Conclusão	42

Princípios da Dieta sem Glúten

Introdução

O fato de você ter decidido ler este e-book é uma evidência de que o movimento sem glúten está aumentando cada vez mais sua popularidade. Pessoas de todo o mundo decidiram que evitar o glúten não era apenas mais uma opção de dieta, mas era absolutamente crucial para o bem de sua saúde. Este não é apenas outro modismo que perderá força antes que você tenha tempo para pesquisá-lo e certamente não é outra dieta de colisão louca. Essa mudança foi considerada uma das maneiras mais práticas para muitas pessoas perderem peso, se encarregarem de sua saúde e começarem a se sentir novamente com saúde. Mas não se engane, **esta dieta não é para todos.**

Seguir uma dieta sem glúten o levará a um caminho que pode ser visto como forjado pela adversidade. O problema está no fato de que o glúten está em todo lugar! Tentar eliminar um ingrediente incluído em uma variedade tão grande de alimentos provavelmente causará alguns desafios. O primeiro desafio será encontrar força de vontade para parar de comer um pouco da comida que você ama. Isso é muito mais fácil dizer do que fazer quando o substituto “saudável” não é tão saboroso. O próximo desafio será aprender como obter quantidades suficientes dos nutrientes necessários para se manter saudável sem comprometer