

Reveja os hábitos

Categories : [Eco - Ar Livre](#)

Seguir uma dieta equilibrada serve para manter-se em forma, mas pode não garantir uma boa saúde. Reportagem do [Los Angeles Times](#) assusta até quem leva uma vida bem regrada: para o coração ficar jovem e elástico, é preciso que seu dono siga restrições calóricas drásticas. Já tem gente reduzindo pela metade um consumo de calorias antes considerado normal.