

Uma das vantagens da dieta dos pontos é praticidade e comodidade, já que a pessoa pode comer de tudo desde que não ultrapasse o limite de pontos. Além disso, a tabela da dieta dos pontos é mais fácil de ser utilizada do que memorizar o número de calorias de cada alimento.

Outro fator que pode ser positivo é que, como a pessoa tem liberdade para comer o que gosta desde que não ultrapasse o limite de pontos, há maiores probabilidades dela não abandonar a dieta.

[SEO](#) by [AceSEF](#)