

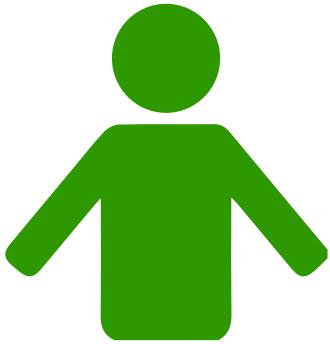
As receitas mais poderosas do Brasil

RECEITAS PARA SECAR EM 30 DIAS



Somos especialistas em ajudar pessoas
a perder peso e secar a barriga em
tempo recorde!

O ebook mais vendido de 2019



Olá, tudo bem?

SEJA BEM VINDO(A)!

Finalmente você está preste a emagrecer, perder a barriga, perder a gordura das costas, pernas e conseguir realmente secar e ter o corpo que você tinha antes.

AVISO RÁPIDO:

As informações contidas aqui possuem um propósito de informação e não substitui nenhum tipo de aconselhamento médico, nutricionista, e ducador físico e fisioterapeuta. Este ebook é para te oferecer sugestões saudáveis que podem te ajudar sim a emagrecer de uma vez por todas o conteúdo já tem ajudado milhares de mulheres por todo o Brasil e você pode ser a próxima. Siga o passo a passo e emagreça já! Lembra ndo que seus resultados podem vir logo nos primeiros dias ou não de pende de cada organismo, pois ninguém é igual a ninguém. Estou torcendo por você. Ah! Vou te pedir uma coisa, tira foto do seu "ANTES" se pese e mande fotos assim que os resultados forem visíveis. Tenho certeza que vai amar cada peso perdido, cada roupa mais folgada e o nosso sonho: DIZER ADEUS A BARRIGUINHA!!! Suas receitas não tem horário específico para fazer cada uma, pois se fosse ter hora seria dieta e esse não é o nosso propósito. E sim te ajudar a ter hábitos mais saudáveis no seu dia a dia e começar a emagrecer! Cada item tem as suas próprias instruções de como deve ser feito e ingerido. Curta os próximos 30 dias usufruindo das Receitas Mais Poderosas do Brasil!

Vamos começar!

Participe do nossa Grupo Vip!



DENTRO DO GRUPO VOCÊ TERÁ:

Acompanhamento

Tira dúvidas

Incentivos

Dicas

Resultados

Leia as regras na
próxima página!





Importante!

ATENÇÃO AO AVISO!

Para entrar no grupo é necessário que você responda as perguntas que pedir na hora da solicitação de entrada, por favor responda para ser aceito(a) mais rápido, caso contrário, não poderá participar do grupo. Estamos cuidando para que nenhuma pessoa entre no grupo sem ter adquirido o nosso material.

Pedimos encarecidamente que se atente a isso!

Clique Aqui

**PARA PARTICIPAR,
CLIQUE NO BOTÃO ACIMA**

COMPRE CONOSCO!

As ervas do chá você pode comprar e receber sem sair de casa com a gente mesmo se preferir não ficar procurando por ai ou não achar em sua cidade. **Clique no botão abaixo** para fazer seu pedido com a nossa atendente via Whatsapp.



Lembrando: Esse é o chá mais poderoso do nosso programa e que nossos clientes usam e tem resultados incríveis, porém os resultados são melhores ainda se você conciliar com a reeducação alimentar de nosso programa.



ANTES DE TUDO

PRECISAMOS TE PASSAR ALGUMA DICAS

1ª DICA: Tome água antes das refeições

Você já sabe que o corpo precisa de oito a dez copos de água todo dia, dará mais ou menos 2,5L para mulheres e homens 3,5L. Quando tomar tomar: 2 copos de água uma hora antes do café da manhã, do almoço e do jantar. Antes de cada lanche, mais um copo. Já ouviu aquela frase? "Vai tomar água que passa a fome!" é exatamente isso!

Estratégia: Coloque lembretes do tipo "não se esqueça da água" no alarme do celular. Sempre andar com uma garrafinha de água na bolsa, na mesa de trabalho e etc.

2ª DICA: Tome café da manhã. Pesquisas comprovam que o café da manhã é a refeição mais importante do dia. Quem toma corre menos risco de comer muito nas outras refeições. Uma fruta, uma xícara de café com leite desnatado e uma fatia de pão integral com presunto magro ou peito de peru é uma ótima pedida para começar bem o dia ou até mesmo bolachinhas fit.

Estratégia: se você não tem fome quando acorda, comece com a fruta e, aos poucos ou bebidas naturais, como sucos e vitaminas.

DICA EXTRA: DIMINUA O SAL E AUMENTE A QUANTIDADE DE ÁGUA POR DIA!

3ª DICA: Evite refrigerante

Aproveita que você já começou a tomar mais água e reduza o refrigerante, que não acrescenta nada de bom ao organismo, pelo contrário faz mal e engorda.

Estratégia: Quando você sair peça suco natural ou uma água com gás para manter sua digestão saudável.

4ª DICA: Mastigue muito

Quanto mais você mastigar os alimentos, melhor para a digestão. A saciedade tem a ver com o tempo que levamos para comer. A partir de 20 minutos de mastigação, o cérebro começa a receber mensagens de que o corpo já está satisfeito. Se terminar a refeição antes desse tempo, vai querer repetir o prato.

Estratégia: a cada garfada, descanse os talheres ao lado do prato enquanto mastiga. Mastigue bem! Se quiser contar melhor ainda... Indicamos 20x

5ª DICA: Jantar cedo

Quando dormimos, o metabolismo desacelera e a gente consome menos energia. Quanto mais próximo da hora de dormir você jantar, maior o risco de armazenar gorduras. Por isso que pessoas engordam com facilidade, pois elas comem e dormem e isso engorda e muito. Cuidado!

Estratégia: quando for impossível comer mais cedo, faça um prato mais leve, com salada, vegetais cozidos e carnes brancas magras, de preferência grelhadas ou tome uma sopa de legumes.

CUIDADO! COMER COISAS PESADAS ANTES DE DORMIR ENGORDA E FAZ CRESCER O "BUCHINHO"!

ÍNDICE:

Introdução Suco Detox.....	7
Como tomar o Suco Detox.....	8
Ingredientes p/ Suco Detox.....	9
Receitas Detox.....	10 a 15
Introdução Cardápio Fit 1.....	16 a 17
Cardápios Fits.....	18 a 25
Receitas Doces Light.....	26 a 33
Sopas para Emagrecer.....	34 a 40
Chá Secreto Seca Tudo.....	41 a 44
Outros Chás.....	45 a 58
Shakes para Emagrecer.....	59 a 62
Introdução Cardápio Fit 2.....	63 a 64
Cardápios Fits.....	65 a 71
Receitas Low Carb.....	72 a 86
Bebidas Bomba.....	87 a 90
Introdução de Exercícios.....	91 a 93
Círculo A.....	94
Círculo B.....	95 a 97
Círculo C.....	84 a 90
Círculo D.....	90 a 93

SUCO DETOX

Os sucos detox que te indicaremos aqui servirá para 3 coisas no seu organismo, sendo elas: **desinchar, secar a barriga e nutrir suas células.**

Os benefícios do uso correto dos sucos vão fazer grande diferença nesse processo de emagrecimento, olha só:

- Agem como diurético evitando a retenção de líquidos pelo organismo
- Hidratam a pele
- Melhoram o funcionamento do sistema imunológico
- Melhoram a concentração, estimula o desempenho da memória e diminui a sensação de cansaço
- Diminui a intensidade da TPM
- Auxiliam na redução de medidas corporais e de peso
- Melhoram o sono reduzindo ou eliminando a insônia
- Aumentam a disposição

OUTROS:

Você terá mais disposição

Seu cabelo vai fortalecer

Suas unhas vão ficar mais fortes

Seu intestino ficará mais regulado

Sua imunidade vai ficar mais alta

Seu inchaço corporal vão diminuir muito

E no seu emagrecimento, os sucos vão acelerar esse processo!

COMO TOMAR O DETOX?

Primeiramente você não tem horário regrado e sim indicações, veja qual a melhor opção para tomar. Não se deve adoçar, ok? Nem com adoçantes! Ao longo do tempo do uso contínuo do suco detox, você sentirá menos necessidade de usar açúcar em bebidas do dia a dia.

- Modo de armazenar deve ser um boa garrafa térmica onde o suco fique o mais fresco possível para ter mais benefícios. Não precisa coar, se não desvaloriza os resultados quando consumir.

QUAL É A HORA CERTA DE TOMAR O DETOX?

A verdade é que não existe melhor ou pior horário para tomar o suco. A questão mais importante é a seguinte: o efeito detox vai atuar de diferentes maneiras em cada horário do dia. Se você optar pela manhã, bebendo o suco detox em jejum, vai garantir uma alta absorção de nutrientes, já que o seu estômago estará vazio. O suco vai potencializar a sua digestão e acelerar o seu metabolismo. Durante o dia, como no intervalo do lanche da tarde, o suco detox também será uma opção interessante. A ideia, nesse momento, é, além de eliminar toxinas, manter o intestino em funcionamento e bem nutrido, mas com um consumo calórico baixo. Já se a sua escolha for pela noite, você terá a possibilidade de aproveitar ainda mais os efeitos de limpeza, além de ganhar um gás na imunidade e na hidratação, porque, durante o sono, o seu corpo estará em estado metabólico reparador e também longe de agentes externos, como a poluição. Ademais, o período em que o fígado funciona melhor é à noite.

QUAIS SÃO OS INGREDIENTES NECESSÁRIOS PARA OS DETOX?

- Folha: couve, espinafre, folha de beterraba, rúcula ou agrião
- Frutas: abacaxi, maçã, melão, maçã verde, laranja, morango ou amora.
- Líquidos: suco de limão, aguá ou aguá de côco.
- Erva: manjericão, hortelã, alecrim ou sálvia.
- Termogênico: gengibre, canela ou pimenta.
- Legumes: cenoura, beterraba ou pepino.

Agora faça suas combinações para fazer seu suco detox.

Receitas Detox



VAMOS DESINCHAR E DESINTOXICAR!



RECEITA 1

1 copo (250 ml) de água ou água de coco
½ pepino japonês sem casca
Suco puro de 2 limões

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.



RECEITA 2

1 copo (250 ml) de água ou água de coco
2 fatias grossas de melancia
1 col sobremesa de chia

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.



RECEITA 3

4 fatias grossas de melão
1/2 (100 ml) de água Folhas de hortelã a gosto
Suco puro de 1 laranja

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.



RECEITA 4

1 copo (250 ml) de água
10 morangos picados
Suco de 1 laranja

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.



RECEITA 5

1 copo (250 ml) de chá verde pronto
1 pepino picado e sem casca
1 folha de couve

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.



RECEITA 6

1 xícara (200 ml) de chá de hibiscos
2 fatias de melância
4 morangos picados

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

VAMOS DESINCHAR E DESINTOXICAR!



RECEITA 7

1 copo (250 ml) de água
½ beterraba sem casca
3 fatias de melancia

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.



RECEITA 8

½ xíc de chá de iogurte natural desnatado
1 maçã picada
1 colher de farelo de aveia

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.



RECEITA 9

Suco puro de limão
Suco puro de 1 laranja
½ xíc (100 ml) de água
2 folhas de couve

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.



RECEITA 10

1 col de sobremesa de salsa
1 pires (chá) de couve manteiga crua
350 ml de água de Coco
3 folhas de hortelã
½ limão espremido

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador



RECEITA 11

1 limão com casca
1 copo (250 ml) de água
1 pedaço de gengibre
1 rodelha grossa de abacaxi
1 folha de couve Hortelã e gelo a vontade

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.



RECEITA 12

1 xíc (200 ml) de água
1 caju picado
2 folhas de couve

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

VAMOS DESINCHAR E DESINTOXICAR!



RECEITA 1

1 punhado de agrião
1 col (sopa) de suco puro de limão
4 cabos de aipo
1 pedaço de raiz de gengibre
6 cubos de gelo

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.



RECEITA 2

1 copo (250 ml) de água de coco
Suco puro de 2 límões
½ xíc (chá) de couve picada

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.



RECEITA 3

1 Copo (250 ml) de água
2 rodelas de abacaxi picado
Folhas de hortelã a gosto
¼ xíc (chá) folhas de alface

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.



RECEITA 4

1 xíc (205 ml) de água de coco
1 carambola picada
1 folha de couve

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.



RECEITA 5

1 copo (250 ml) de água
2 folhas de couve picadas
1 pepino em fatias
½ Xíc (chá) de kiwi sem casca

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.



RECEITA 6

1 copo (250 ml) de água
1 folha de couve picada
¼ xíc (chá) de espinafre
4 fatias de melão picadas

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

VAMOS DESINCHAR E DESINTOXICAR!



RECEITA 7

½ maçã picada
½ pepino picado
1 copo grande (300 ml) de água de coco
1 xíc (chá) de hortelã

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.



RECEITA 8

2 folhas de rúcula picadas
2 folhas de couve picadas
Suco puro de 1 laranja
1 copo (250 ml) de água

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.



RECEITA 9

2 folhas de acelga
2 folhas de couve picadas
Suco puro de 1 laranja,
2 rodelas finas de gengibre
1 copo (250 ml) de água

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.



RECEITA 10

1 fatia de abacaxi.
Suco puro de 1 limão pequeno
1 col de sobremesa de semente de abóbora sem casca
1 col de sobremesa de gengibre em pó
1 copo (250 ml) de água de coco

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.



RECEITA 11

2 fatias grossas de melancia
2 rodelas pequenas de gengibre
½ xíc (100 ml) de água decoco

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.



RECEITA 12

½ goiaba e ½ maçã ,
1 pitada de canela em pó
1 copo (250 ml) de água
2 rodelas pequenas de gengibre

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

VAMOS DESINCHAR E DESINTOXICAR!



RECEITA 13

1 copo (250 ml) de água
½ kiwi sem casca,
3 folhas de couve
1 laranja picada sem casca e sem semente
1 col de sobremesa de gengibre

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.



RECEITA 14

1 copo (250 ml) de água,
2 rodelas de abacaxi
1 xíc de chá de brócolis
1 kiwi sem casca
1 rodelas de gengibre

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.



RECEITA 15

1 copo (250 ml) de suco de uva integral
1 limão com casca
Gengibre e canela a gosto

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.



RECEITA 16

Suco puro de 2 limões.
Suco puro de 2 laranjas
1 xíc de chá de folhas verdes picadas
(espinafre, rúcula, couvemanteiga)
1 col de sobremesa de gengibre
Água a gosto

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.



RECEITA 17

4 cenouras
1 maçã
Suco puro de 1 limão
2 laranjas
1 pedaço de gengibre
½ copo (125 ml) de água ou água de coco

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador



RECEITA 18

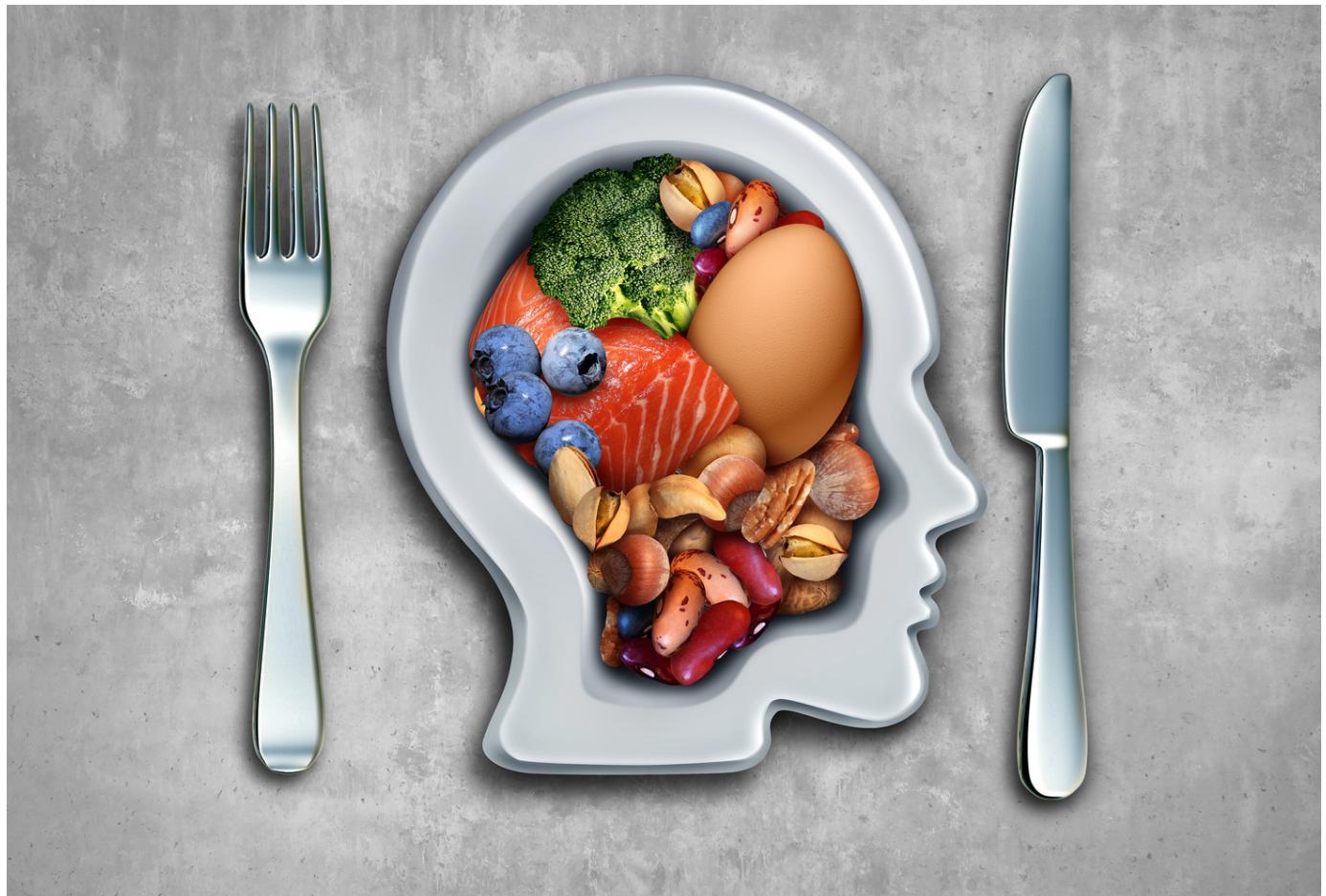
4 fatias de melancia
1 col de linhaça triturada
1 col de chá de gengibre em pó

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador, retirando

CARDÁPIO 1

*Adepto a alterações de sua
preferencia(saudável), são apenas sugestões*



POR FAVOR!

Quando for preparar seu prato, nos mande
fotos, vídeos ou selfies com eles.
Foco total!

CARDÁPIO 1

É importante lembrar que esse cardápio é apenas uma **SUGESTÃO:**
NÃO DEIXE DE PROCURAR UM PROFISSIONAL DA ÁREA.

Outra coisa:

faça suas combinações de refeições e vá alternando também.

Caso se sinta mal, procure um médico.

A reeducação alimentar é a chave do emagrecimento DEFINITIVO!
Você precisa aprender a comer bem.

É importante salientar também que o que deu certo para nossas clientes, mas não obrigatoriamente pode dizer certo para você. Mas espero que dê além disso, é preciso disciplina e foco!

Que isso se torne constante, pois não vai adiantar nada você começar a comer bem e emagrecer e depois voltar a comer tudo que quer novamente.

Caso isso aconteça, a responsabilidade foi toda sua.

Matematicamente, se você começa a comer coisas mais leves você perde peso e se começar a comer coisas pesadas ganhará peso!

A seguir você encontrará exemplos de cardápios, bom apetite meu amor!

INTERAJA COM O GRUPO VAMOS MOTIVAR UMA AS OUTRAS!



POR FAVOR!

Quando for preparar o seu prato, nos mande fotos, vídeos ou
selfies deles. Vamos postar tudo <3

CARDÁPIO 1

Segunda-feira

Café da manhã

- Omelete feita com 2 ovos e uma fatia de presunto magro;
- 1 torrada integral;
- 1 xícara (200ml) de chá verde ou café com leite desnatado.

LEMBRAR DE TOMAR O CHÁ PAG 41 (1L/DIA)

Lanche da manhã

- 1 copo (250ml) de chá mate sem açúcar batido com 1 maçã.

Almoço

- 3 colheres de couve-flor no vapor;
- 1 filé de peito de frango grelhado;
- 4 batatas bolinha cozidas.
- Salada a vontade.

LEMBRAR DE TOMAR O CHÁ PAG 41 (1L/DIA)

Lanche da tarde

- 1 Queijo Polenguinho light com ovos

Jantar

- Salada de folhas verdes à vontade 100 g (4 col./sopa) de legumes (sugestão: abobrinha com pimenta e semente de mostarda)
2 g (1 fio) de azeite extravirgem
200 g (2 filés pequenos) de tilápia assada com tomate e manjericão

BEBIDA BOMBA OBRIGATÓRIO PÁG 88

CARDÁPIO 1

Terça-feira

Café da manhã

- 30 g (3 unidades) de biscoito de arroz integral
- Omelete: 130 g (2 unidades) de ovo + 11 g de clara (3 unidades), pimenta e folhas verdes (espinafre, mostarda)
- 1 xíc. de chá-verde com gengibre

LEMBRAR DE TOMAR O CHÁ PAG 41 (1L/DIA)

Lanche da manhã

- 1 fatia grossa de melão. (ou qualquer outra fruta)

Almoço

- 3 colheres de (sopa) de legumes variados (couve-flor, brócolis, abobrinha, cenoura, cogumelos, quiabo, berinjela e chuchu) cozidos no vapor;
- 2 fatias médias de carne assada;
- 1 concha de feijão; 2 colheres (sopa) de arroz integral;
- Salada à vontade.

LEMBRAR DE TOMAR O CHÁ PAG 41 (1L/DIA)

Lanche da tarde

- 1 copo grande (250 ml) de suco de abacaxi com hortelã sem açúcar.

Jantar

1 banana da terra cozida
2 ovos cozidos
salada crua à vontade

BEBIDA BOMBA OBRIGATÓRIO PÁG 88



CARDÁPIO 1

Quarta-feira

Café da manhã

- 2 ovos mexidos;
- 1 fatia de pão integral com 1 fatia de presunto magro;
- 1 copo grande (250ml) de chá mate sem açúcar batido com 1 colher (chá) de linhaça e suco puro de $\frac{1}{2}$ limão.

LEMBRAR DE TOMAR O CHÁ PAG 41 (1L/DIA)

Lanche da manhã

- 1 maçã. (ou qualque outra fruta)

Almoço

- Salada de folhas verdes à vontade
- 100 g (4 col./sopa) de legumes (sugestão: brócolis no vapor com tomate cru)
- 7 g (1/2 col./sopa) de amêndoas laminadas sem sal
- 100 g (4 col./sopa) de arroz negro com alho-poró
- 200 g (1 filé grande) de tilápia grelhada com alecrim

LEMBRAR DE TOMAR O CHÁ PAG 41 (1L/DIA)

Lanche da tarde

- 1 gelatina diet

Jantar

- 1 filé de peixe;
- Salada de alface e agrião à vontade com 1 colher (sopa) de milho, pimentão vermelho, cebola a gosto, 5 amêndoas, 2 colheres (sopa) de queijo cottage e 4 ovos de codorna cozido.

BEBIDA BOMBA OBRIGATÓRIO PÁG 88



CARDÁPIO 1

Quinta-feira

Café da manhã

- 1 pote (170g) de iogurte light batido com ½ morango e 1 colher de sopa de aveia;
- 1 fatia de queijo minas;
- 1 torrada integral;
- 1 xícara (200ml) de café com leite desnatado ou chá verde.

LEMBRAR DE TOMAR O CHÁ PAG 41 (1L/DIA)

Lanche da manhã

- 1 manga

Almoço

- 1 pedaço de peixe assado;
- Salada a vontade
- 4 colheres (sopa) de purê de batata doce.

LEMBRAR DE TOMAR O CHÁ PAG 41 (1L/DIA)

Lanche da tarde

- 1 pera ou 1 abacaxi.

Jantar

- Salada de folhas verdes à vontade
- 100 g (4 col./sopa) de legumes (sugestão: abóbora no vapor com salsa)
- 2 g (1 fio) de azeite extravirgem
- 250 ml (8 unidades) de clara líquida cozida com tomate e espinafre

BEBIDA BOMBA OBRIGATÓRIOPÁG 88



CARDÁPIO 1

Sexta-feira

Café da manhã

- 70 g (3 col./sopa) de batata-doce cozida ou assada
- 100 g (4 col./sopa) de frango desfiado com curry
- 1 copo (200 ml) de água com limão

LEMBRAR DE TOMAR O CHÁ PAG 41 (1L/DIA)

Lanche da manhã

- 1 copo grande (250ml) de limonada batida com 2 damascos secos

Almoço

- 1 bife grelhado
- 2 colheres (sopa) de arroz integral.
- 1 concha de feijão preto
- 3 colheres (sopa) de couve refogada.
- Salada à vontade.

LEMBRAR DE TOMAR O CHÁ PAG 41 (1L/DIA)

Lanche da tarde

- 1 goiaba

Jantar

- 2 conchas de sopa de ervilha;
- Salada de alface e rúcula à vontade com 2 colheres (sopa) de beterraba crua ralada, 4 tomates- cerejas, 1 palmito em rodelas e 1 fatia de mussarela de búfala.

BEBIDA BOMBA OBRIGATÓRIO PÁG 88

CARDÁPIO 1

sábado

Café da manhã

- 1 fatia de pão integral com 1 fatia de queijo mussarela e 2 fatias de peito de peru.
- 1 copo grande (250ml) de chá-mate sem açúcar.

LEMBRAR DE TOMAR O CHÁ PAG 41 (1L/DIA)

Lanche da manhã

- ½ mamão papaia com gotas de limão.

Almoço

- 2 pedaços de frango de panela
- 1 concha de feijão
- 1 colher (sopa) de quinoa
- 3 colheres (sopa) de brócolis cozido
- Salada a vontade.

LEMBRAR DE TOMAR O CHÁ PAG 41 (1L/DIA)

Lanche da tarde

- 1 pote (170g) de iorgute light batido com ½ maçã ou 4 morangos.

Jantar

- 2 conchas de sopa de legumes
- Salada de folhas verdes à vontade, com tomate, rabanete, pepino, 1 palmito, 3 azeitonas e 4 ovos de codorna.

BEBIDA BOMBA OBRIGATÓRIO PÁG 88



CARDÁPIO 1

"Domingo é dia de dá uma aliviada..." só que não, né?

Domingo

Café da manhã

- 1 fatia de queijo minas derretido;
- 1 torrada integral;
- 1 xícara (200ml) de chá verde ou café com leite desnatado.

LEMBRAR DE TOMAR O CHÁ PAG 41 (1L/DIA)

Lanche da manhã

- 1 copo grande (250ml) de suco puro de melão.

Almoço

- 1 filé de peixe cozido com molho de tomate, cebola e cheiro-verde;
- ½ espiga de milho cozida;
 - 3 colheres (sopa) de purê de abóbora;
 - Salada de folhas verdes à vontade.

LEMBRAR DE TOMAR O CHÁ PAG 41 (1L/DIA)

Lanche da tarde

- 3 castanhas-do-pará;
- 1 copo grande (250ml) de água de coco.

Jantar (Opa, opa... vá com calma)

- 2 conchas de canja de galinha com arroz, cenoura e cheiro-verde;
- 2 pedaços de frango da canja;
- 4 colheres (sopa) de agrião refogado

BEBIDA BOMBA OBRIGATÓRIO PÁG 88



RECEITAS DE DOCES SAUDÁVEIS



Os melhores doces saudáveis para você seguir no foco!



Receita de doce de frutas vermelhas

INGREDIENTES:

420 gramas de frutas vermelhas soltos e misturados;

630 gramas de mirtilo

2 colheres de açúcar

600 gramas de blueberry muffin

1/3 de água

2 colheres de sopa de óleo

iogurte (opcional)

mel (opcional)

MODO DE PREPARO:

Em uma panela misture as frutas congeladas, o mirtilo e açúcar.

Cubra e cozinhe por três horas em fogo baixo. Em outra panema mistural o blueberry muffin, a água e o óleo e coloque no forno. Asse até que o bolo esteja fofo. Desligue o forno. Coloque a calda de frutas vermelhas por cima e cubra com iogurte e mel.

Os melhores doces saudáveis para você seguir no foco!



COXINHA DE BRIGADEIRO COM MORANGO

INGREDIENTES:

Brigadeiro:

- 2 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 1 lata de leite condensado light
- 1/2 lata de creme de leite light
- Granulado para decorar

Recheio:

Morangos (lavados e secos)

MODO DE PREPARO:

Lave bem os morangos e deixe-os bem secos, depois retire o cabinho que ele possui.

Em uma panela misture as 2 Colheres(sopa) de chocolate em pó, a lata de leite condensado e a meia lata de creme de leite, depois misture até que fique grosso tendo cuidado para não queimar.

Quando o brigadeiro ficar pronto leve para a geladeira durante 50 minutos.

Depois que os brigadeiros estiverem frios, pegue um pouco e achate sobre a mão, colocando o morango dentro e fazendo a outra parte para fechar completamente, coloque granulado e está pronto!

Os melhores doces saudáveis para você seguir no foco!



NUTELLA LIGHT SAUDÁVEL

INGREDIENTES:

- 40g de amêndoas sem pele
- 160g de avelãs
- 400g de leite integral desnatado
- 60g de leite em pó desnatado
- 40g de mel
- 1 pitada de sal
- 170g de chocolate meio amargo
- 140g de chocolate ao leite diet

MODO DE PREPARO:

No forno, toste as amêndoas e as avelãs a 180°C. Fique atento, pois elas queimam rápido. Em uma panela, coloque o leite, o leite em pó, o mel e o sal. Assim que ferver, desligue o fogo e tampe.

Remova as cascas das avelãs ainda quentes. Coloque-as em um pano de prato e esfregue para que elas se soltem. Em um liquidificador ou processador de alimentos, triture as avelãs e as nozes até ficar uma farinha. Adicione o leite e os chocolates até misturar bem. Coloque o creme em um vidro e leve para gelar por 3 horas, no mínimo. Se preferir um creme mais fino e liso, passe por uma peneira.

Os melhores doces saudáveis para você seguir no foco!



BOLO FIT DE CENOURA COM MEL

INGREDIENTES:

3 ovos;
½ xícara de leite desnatado;
2 cenouras médias raladas;
8 colheres de sopa de farelo de aveia;
2 colheres de amido de milho;
6 colheres de sopa de leite em pó
desnatado;
2 colheres de sopa de mel;
1 colher de sopa de sucralose;
1 colher de sopa de fermento em pó.

MODO DE PREPARO:

Leve todos os ingredientes ao liquidificador e bata até virar uma mistura homogênea, exceto o fermento. Então acrescente o fermento e misture suavemente com uma colher até incorporar. Despeje essa massa em uma forma de silicone untada com óleo de coco e leve ao forno médio pré-aquecido por 25 minutos ou até dourar. Espere amornar, desenforme e sirva.

Os melhores doces saudáveis para você seguir no foco!



PUDIM DE TAPIOCA LIGHT

INGREDIENTES:

250 ml (1 1/2 xícara) de leite desnatado
100 ml (1/2 xícara) de leite de coco
30 gramas (1 colher de sopa) de tapioca hidratada
30 gramas (1 colher de sopa) de manteiga
2 ovos
500 ml (3 xícaras de leite condensado light)
100 gramas de coco

MODO DE PREPARO:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto o coco ralado, por 5 minutos. Coloque numa tigela e acrescente o coco ralado. Mexa bem. Leve ao forno em banho maria por 30 minutos. **Calda:** Leve o açúcar ao fogo, mexendo o ingrediente sem parar. Quando tiver derretido, acrescente 1 xícara de água e 1 xícara de leite de coco. Abaixe o fogo e espere dar o ponto de caramelo. Rendimento: 17 porções

Calda:

500 gramas (3 xícaras) de açúcar saudável
1 xícara de água
1 xícara de leite de coco

Os melhores doces saudáveis para você seguir no foco!



PETIT GATEAU INTEGRAL

INGREDIENTES:

- 1 ovo
- 1/4 xic de óleo de coco derretido
- 2 col de sopa de melado de cana
- 1 col de chá de essência de baunilha (opcional)
- 60g de chocolate meio amargo (pelo menos 50% paracima)
- 2 col de sopa de cacau em pó 100%
- 2 col de sopa cheias de farinha de amêndoas ou aveia bem fina

MODO DE PREPARO:

- Misture o ovo com o melado de cana.
- Derreta o chocolate com o cacau e o óleo de coco.
- Misture com o ovo/melado de cana e depois a farinha de amêndoas.
- Coloque em forminhas untadas com óleo de coco e cacau. Despeje amassa e asse por 8 min em forno de 180 graus até às bordas estarem firmes e o centro bem molinho.
- Espere esfriar 1 min e desenformar.
- Opcional: Polvilhe com coco ralado fino por cima e decore com morangos.
- Rende 2 porções.

Os melhores doces saudáveis para você seguir no foco!



OVOS NEVADOS FIT

INGREDIENTES:

600 ml de leite desnatado

1 fava de baunilha

2 gemas

3 claras

6 colheres (sopa) de adoçante

Manteiga light

MODO DE PREPARO:

Preaqueça o forno a 180° C. Ferva o leite desnatado com a fava de baunilha. Retire a fava e reserve. Na batedeira, coloque as gemas e três colheres (sopa) de adoçante culinário. Bata em velocidade máxima. Adicione o leite fervido aos poucos, bem devagar. Siga batendo até atingir uma consistência cremosa. Abra a fava de baunilha, retire as sementes e coloque-a em uma panela em banho-maria. Leve o creme à panela por 15 minutos, mexendo sempre. Reserve na geladeira. Para fazer a neve dourada, bata as claras até que fiquem firmes. Com a batedeira ainda ligada, adicione 3 colheres (sopa) de adoçante culinário aos poucos. Distribua a neve em ramequins untados. Leve ao forno por 8 minutos, ou até a clara crescer e dourar.

Desenforme e sirva sobre o creme gelado.

RECEITAS DE SOPAS SAUDÁVEIS



DICA: SUBSTITUA A JANTA PELA SOPA!

As melhores sopas saudáveis para você seguir no foco!



SOPA DE LEGUMES FIT

INGREDIENTES:

- 1 cebola média em fatias
- 4 dentes de alho inteiros
- Eervas aromáticas frescas como tomilho, limão, manjericão e orégano
- 2 inhames em cubos
- 1 cenoura pequena em cubos
- 1 batata-doce pequena em cubos
- 1 chuchu em cubos
- 1 pimentão vermelho em fatias
- 1 pimentão amarelo médio em fatias
- 1 mandioquinha em cubos
- 1 abobrinha média em cubos
- 3 talos de salsa em cubos
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Refogue o tempero, se necessário acrescente um fio de óleo em uma panela depressão. Coloque as ervas e os legumes, mexendo até cozinhar levemente e incorporar o sabor do tempero. Acrescente água até cobrir os legumes, sal a gosto, mas sem exagerar. Deixe por cerca de 20 minutos. Deixe a pressão sair e sirva em seguida com cheiro-verde fresco. Serve até 3 pessoas.

Rendimento: 4 porções.

Tempo de preparo: 40 min.

As melhores sopas saudáveis para você seguir no foco!



SOPA COM INHAME E ESPINAFRE (detox)

INGREDIENTES:

- 5 inhames médios sem casca;
- 1 colher de café de gengibre em cubos;
- 1 cebola média picada;
- 2 dentes de alho;
- 1 xícara de chá de espinafre picado;
- 2 colheres de sopa de farinha de linhaça;
- 200 ml de água;
- 1 colher de chá de tomilho triturado;
- 1 colher de chá de alecrim triturado;
- Pimenta-do-reino a gosto.

MODO DE PREPARO:

Colocar o alho e a cebola em uma panela antiaderente e refogar. Adicionar o inhame, a farinha de linhaça, a pimenta-do-reino a gosto e acrescentar água; Quando levantar fervura, acrescentar o gengibre. Assim que o inhame ficar macio, amassá-lo com uma concha; Colocar o espinafre na panela e ferver durante mais dois minutos ou até ele ficar molinho. Servir com o tomilho e o alecrim por cima.
Calorias por porção: 169
Porções que rende: 3

As melhores sopas saudáveis para você seguir no foco!



SOPA DE REPOLHO FIT

INGREDIENTES:

- 2 cebolas grandes
- 2 pimentas verdes
- 2 latas de tomate
- 1 ramo de aipo
- 1 cabeça de repolho
- 3 cenouras
- 1 pacote de cogumelos
- 2 cubos de caldo de carne (opcional)
- 6 a 8 xícaras de água ou coquetel de vegetais,

MODO DE PREPARO:

Pique todos os legumes em cubos. Em uma panela grande, refogue as cebolas em uma pequena quantidade de óleo .Em seguida, adicione os vegetais restantes e cubra com água ou coquetel de legumes e adicione cubos de caldo de carne ou outros temperos, se desejar.Deixe ferver e reduza para fogo médio. Deixe ferver até que os vegetais estejam macios, cerca de 30 a 45 minutos.Essa você pode comer no lugar da janta, ela é perfeita para o emagrecimento!

As melhores sopas saudáveis para você seguir no foco!



SOPA DE AVÔLONIA

INGREDIENTES:

- 1 cenoura
- 1/4 abóbora
- 1 cebola roxa
- 1 abobrinha
- 1 maço de alho-poró
- 1 maço de espinafre
- 2 dentes de alho
- 5 vagens
- 1 batata
- 1 caixa de molho de tomate
- 1 tempero caipira
- 1 pacote de creme de queijo
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva

MODO DE PREPARO:

Descasque, pique e cozinhe os legumes na panela de pressão com o molho e o tempero caipira. Cozinhe a batata à parte e amasse-a com um garfo ou espremedor. Depois que os legumes estiverem cozidos, acrescente a batata, o creme de queijo e o azeite.

As melhores sopas saudáveis para você seguir no foco!



MODO DE PREPARO:

SOPA DE TOMATE FIT

INGREDIENTES:

- 1 kg de tomate maduro
- 1 cebola grande
- ½ colher (chá) de sal
- ½ litro de água
- 1 colher (sopa) de molho inglês
- 4 talos de salsão

Corte os tomates ao meio e a cebola em quatro pedaços. Coloque em uma panela grande junto com o sal. Complete com água e leve para ferver por 20 minutos. Retire do fogo e deixe amornar. Transfira para o liquidificador, incluindo a água, e bata até a mistura ficar homogênea. Passe o caldo por uma peneira fina. Coloque novamente na panela, deixe esquentar e acrescente o molho inglês. Sirva acompanhado dos talos de salsão.

Rendimento: 4 porções.

Tempo de preparo: 1 hora.

As melhores sopas saudáveis para você seguir no foco!



SOPA FIT MILAGROSA

INGREDIENTES:

- 1/2 Repolho
- 1 cenoura
- 1 chuchu
- 1/2 abóbora pequena
- 500 gramas de frango desfiado ou carne moída

Para Tempero:

- 1 cebola
- 1 tomate
- 3 dentes de alho
- sal

MODO DE PREPARO:

Cozinhe os legumes em 1 litro de água por 20 minutos na panela de pressão

Após o cozimento bata os legumes com o caldo no liquidificador e reserve.

Escolha entre frango ou a carne e refogue com os temperos (temperos à seu gosto).
Após refogar acrescente o caldo dos legumes, acerte o sal e deixe cozinhar por 5 minutos e sirva-se.

Ideal 2 conchas por refeição.

Essa receita rende por 7 dias.

Pode substituir almoço e janta.

CHÁ MAIS PODEROSENDO BRASIL



DICA: TOME DURANTE A MANHÃ OU TARDE

Esse é o chá mais poderoso do Brasil!



CHÁ SECA TUDO SLIM

Por favor, guarde muito bem essa receita, pois ela não tem em lugar nenhum no Brasil. Ela tem feito mais de 10.000 clientes a secarem rápido e com saúde.

Não passe para qualquer pessoa, só para quem realmente mereça. Os resultados serão incríveis e muito rápidos.

RECADOS:

- As ervas não são substituíveis, exceto a ERVA JAVA.
- Pode faltar até 2 ervas que ainda funciona
- Se divirta emagrecendo com o chá.

***Não esqueça de mandar sua foto com o chá ou dúvidas
no nosso grupo!***



O chá mais poderoso do Brasil (Receita Secreta)



CHÁ SECA TUDO SLIM

INGREDIENTES:

1 litro de água + as seguintes ervas:
Garcinia
Hibisco
Mulungú
Passiflora
Dente-de-Leão
Erva de São-João
Erva Java (pode substituir por canela em pau caso não encontre a Java)

MODO DE PREPARO:

Ferva o litro de água e depois coloque uma colher de sopa de cada erva. Tampe e desligue o fogo. Coe após 20 minutos. Tome 1 xícara, 5 vezes por dia, durante 30 dias.

- Você acha os ingredientes em lojas de produtos e medicamentos naturais, empórios, mercadões, casa de ervas, feirinhas e na internet ou você pode fazer seu pedido conosco. Veja a próxima página...

O chá mais poderoso do Brasil (Receita Secreta)

As ervas do chá você pode comprar e receber sem sair de casa com a gente mesmo se preferir não ficar procurando por ai ou não achar em sua cidade. **Clique no botão abaixo** para fazer seu pedido com a nossa atendente via Whatsapp.



Lembrando: Esse é o chá mais poderoso do nosso programa e que nossos clientes usam e tem resultados incríveis, porém os resultados são melhores ainda se você conciliar com a reeducação alimentar de nosso programa.



Notas sobre o chá:

RECOMENDAÇÕES:

- Não deixe de beber água ao longo do dia e tenha uma boa alimentação, lembre-se que o chá sozinho não fará mágica.
- A cor do chá pode variar do vermelho para uma cor mais clara.
- Hipertensos, Gestantes e mulheres que amamentam bebês menores de 8 meses não podem tomar o chá.
- Tomar 1L de chá por dia
- Tomar até as 17 horas, pois o chá contém substância que te dá energia e você ter dificuldade de dormir.
- Caso queira fazer uma quantidade maior, faça para no máximo pro dia seguinte. Quanto mais fresco melhor.
- A questão do horário é livre, o importante é tomar 1l por dia antes das 17hrs.
- Não achou a erva? Não substitua por nenhuma outra, pois cada erva tem sua combinação certa.
- É normal nos primeiros dias sentir dor de cabeça seu organismo acostuma do 3º pro 4º dia.
- Não beber o chá em grandes quantidades e sim vários copos por dia junto com bastante água.
- Se sentir mal-estar por mais de 4 dias suspenda o uso.



VARIAÇÃO DO CHÁ SECA TUDO SLIM 1

MODO DE PREPARO:

INGREDIENTES:

2 xicáras do chá seca tudo
1 colher de sopa de chá verde
1 colher de sopa de carqueja
1 colher de sopa de guaçatonga

Ferva 1l de água, desligue o fogo, adicione as ervas e deixe a panela tampada por 15 minutos. Consuma frio ou gelado.

Dica: adicione limão e gengibre para potencializar o efeito (o limão deve ser adicionado ao copo logo antes de consumir).



VARIAÇÃO DO CHÁ SECA TUDO SLIM 2

MODO DE PREPARO:

INGREDIENTES:

1 colher de sopa de chá verde
1 colher de sopa de carqueja
1 colher de sopa de guaçatonga

Ferva 1l de água, desligue o fogo, adicione as ervas e deixe a panela tampada por 15 minutos. Consuma frio ou gelado.

Dica: adicione limão e gengibre para potencializar o efeito (o limão deve ser adicionado ao copo logo antes de consumir).



CHÁ PARA RETENÇÃO

INGREDIENTES P/ A MISTURA:

1 colher sopa de chá preto
½ colher sopa de carqueja
½ colher sopa de cavalinho
½ colher sopa de quebra pedra

RECEITA:

3 colheres de sopa da mistura de ervas
3-4 rodelas de gengibre pequena

MODO DE PREPARO:

Misture as ervas da mistura e ferva 3 xícaras de água com o gengibre por 10 minutos, desligue o fogo, adicione as ervas e deixe apurando por mais 10 minutos com a panela tampada.



CHÁ FIT 1

INGREDIENTES:

½ colher de sopa de chá mate
½ colher de sopa de melissa
½ colher de sopa de carqueja
¼ colher de sopa de hibisco
¼ colher de sopa de hortelã seca

MODO DE PREPARO:

Ferva 1 litro de água e desligue o fogo.
Adicione a mistura das ervas e deixe tampado por 10 minutos. Coe em uma jarra e beba ao longo do dia.



CHÁ FIT 2

INGREDIENTES:

MODO DE PREPARO:

BLEND

1 xic de chá verde ou preto
1/2 xic de capim limão
1/4 xic de erva doce
1/4 xic de carqueja ou cavalinha

Ferva as maçãs e as passas em 1L de água por 10 minutos. Desligue o fogo, adicione as ervas, tampe a panela e deixe apurar por 10 minutos. Adicione o gengibre em pó misture, coe e sirva.
Tomar durante o dia.

RECEITA

1/4 xic blend
1 colher de chá de gengibre em pó
6 rodelas de maçã desidratada
2 colheres de sopa de passas



CHÁ FIT 3

INGREDIENTES P/ A MISTURA:

½ colher de sopa de camomila
¼ colher de sopa de hortelã seca
¼ colher de sopa de alecrim seco
2 colheres de sopa de flores de hibisco secas

RECEITA:

2 colheres de sopa da mistura
1 colher de sopa de cravos
4-6 rodelas de maçã desidratada
4 rodelas de gengibre pequena

MODO DE PREPARO:

Misture as ervas da mistura e ferva 3 xícaras de água com o gengibre por 10 minutos, desligue o fogo, adicione as ervas e deixe apurando por mais 10 minutos com a panela tampada.



CHÁ FIT 4

INGREDIENTES P/ A MISTURA:

1 colher de sopa de chá preto
½ colher de sopa de salsa seca
½ colher de sopa de erva doce seca
½ colher de sopa de manjericão seco

RECEITA:

¼ xícara do mistura de ervas
1 colher de chá de gengibre em pó

MODO DE PREPARO:

Ferva 1l de água, desligue o fogo, adicione as ervas, misture e deixe tampado por 10 minutos. Adicione 1 colher de chá de gengibre, misture, e beba cada copo com o suco de meio limão espremido na hora.



CHÁ FIT 5

INGREDIENTES

1 colher de sopa de chá verde
1 colher de sopa de carqueja
1 colher de sopa de guaçatonga

MODO DE PREPARO:

Ferva 1l de água, desligue o fogo, adicione as ervas e deixe a panela tampada por 15 minutos. Consuma frio ou gelado.
Dica: adicione limão e gengibre para potencializar o efeito (o limão deve ser adicionado ao copo logo antes de consumir).



CHÁ VERDE E AMORA

INGREDIENTES

1 colher (de chá) de folhas secas de amora
1 colher (de chá) de folhas secas de chá verde.
1 pitada de pimenta do reino
alcachofra

MODO DE PREPARO:

Numa xícara de chá coloque as sementes em pó, a pitada de pimenta e as folhas secas de Alcachofra e, depois, adicione 150 ml de água fervente. Deixe repousar 10 minutos minutos e coe. Este chá deve ser bebido 3 vezes por dia, entre as refeições.



CHÁ DE FENO-GREGO E ALCACHOFRA

INGREDIENTES

½ colher (de chá) de sementes de feno-grego
1 colher (de chá) de folhas secas de alcachofra
150 ml de água
1 pitada de pimenta do reino

MODO DE PREPARO:

Em uma xícara de chá adicione a água quente, coloque as sementes de feno-grego, junte a pitada de pimenta do reino, adicione as folhas secas de alcachofra. Deixe repousar por 10 minutos coe e beba.

Deve beber este chá 3 vezes por dia.



CHÁ SECA BARRIGA

INGREDIENTES P/ A MISTURA:

1 xícara de chá verde
1/3 xícara de hibisco
1/3 xícara de capim limão
1/3 xícara de carqueja

RECEITA:

1/4 xícara do blend
1/2 colher de chá de gengibre em pó

MODO DE PREPARO:

Misture as ervas do blend, pegue 1/4 de xícara e guarde o restante para usar na próxima vez.
Ferva 1 litro de água, desligue o fogo, coloque as ervas e deixe tampado por 10 minutos.
Passe o chá para uma jarra, e misture 1/2 colher de chá de gengibre em pó.



CHÁ INDIANO

INGREDIENTES

2 xícara de água
1 xícara de leite
1 pedaço de canela em casca
3 cravos da Índia
1 colher de chá de gengibre ralado
4 sementes de cardamomo
3 bolinhas trituradas de pimenta-do-reino
Chá preto a gosto (duas colheres de chá é a medida normal)
Açúcar a gosto, adoçante ou mel

MODO DE PREPARO:

Numa panela pequena, coloque a água, o leite, as folhas de chá preto, o gengibre, o cardamomo e a canela. Leve ao fogo. Quando começar a ferver, reduza fogo ao máximo e deixe durante 5 ou 10 minutos. Adoce a gosto, com mel, açúcar ou adoçante. Coe e delicie-se.



CHÁ DO MILAGRE

INGREDIENTES

1 pau de canela
10 cravos da índia
1/2 colher de chá de gengibre em pó

MODO DE PREPARO:

Ferva 500 ml de água, acrescente a canela em pau e o cravo da índia. Deixe cozinhar por 5 minutos. Assim que retirar o chá do fogo é preciso adicionar o gengibre em pó e deixar em infusão por 3 minutos para toma-lo.

Indicado para pré - treino. Tomar até as 17h.



CHÁ VERDE

INGREDIENTES

1 sache de chá verde
1 cm de gengibre fresco
1 pau de canela
400 ml de água

MODO DE PREPARO:

Coloque para ferver todos os ingredientes em uma panela por cerca de 10 minutos;
Desligue o fogo e deixe descansar por 3 minutos.

RECEITAS DE SHAKE PARA EMAGRECER



SHAKES FUNCIONAIS P/ SUBSTITUIR REFEIÇÕES



Shake Nutritivo

1 copo de leite de soja light meia banana
¼ de mamão pap aia
½ maçã
1 colher (sobremesa) de linhaça
1 colher (sopa) de aveia em flocos
½ colher (sobremesa) de mel, adoçante à gosto (opcional)



Shake de Morango

10 morangos médios
1 colher (sopa) de leite em pó desnatado
200 ml de iogurte natural desnatado
1 colher (sobremesa) de mel
1 pote de gelatina de framboesa diet ou light prontagelo à gosto (opcional)



Shake de Chocolate

100 ml de leite desnatado
1 banana
2 colheres (sopa) de achocolatado diet
1 colher (sobremesa) de linhaça



Shake de Banana

100 ml de leite desnatado
1 banana pequena
1 ameixa preta
1 colher (sobremesa) rasa de mel



Shake Energético

200 ml de iogurte natural desnatado
1 pera
4 morangos
2 colheres (sopa) de aveia em flocos
½ colher (sopa) de folhas de hortelã
1 sachê de adoçante em pó



Shake de Mamão

100 ml de leite desnatado
½ mamão papaia
1 colher (sopa) de linhaça
1 colher (sobremesa) de mel

SHAKES FUNCIONAIS P/ SUBSTITUIR REFEIÇÕES



Shake de Limão com Kiwi

300ml de leite, dê preferência ao desnatado
2 kiwis bem maduros
Coe o suco de 1 limão pequeno
1 colher de sopa de fibra de trigo
Adoçante à gosto
Gelo à gosto



Shake de Morango e Hortelã

1 colher sopa de aveia
Hortelã à gosto
5 morangos
Meia pêra
200 ml de iogurte, dê preferência ao desnatado
Adoçante à gosto



Shake de Morango e Pêra

2 castanhas do pará
Folhas de hortelã à gosto (não muita)
Adoçante à gosto
200ml de iogurte desnatado
1 colher sopa de aveia
5 morangos
1 pêra
Gelo à gosto



Shake de goiaba, manga e mamão

1 manga picada
Meio mamão papaia pequeno bem maduro
1 colher de sopa de gérmen de trigo
1 goiaba pequena
200ml de iogurte desnatado



Shake de Abacate

100 ml de iogurte natural desnatado
1/4 de abacate
1 colher de chá de mel
1/2 limão



Shake de frutas vermelhas

1/2 xícara de mirtilo
1/2 xícara de framboesa
4 morangos
1 colher de sopa de chia
200 ml de leite de amêndoas
gelo a gosto
1 colher de chá de mel

SHAKES FUNCIONAIS P/ SUBSTITUIR REFEIÇÕES



Shake de Melancia Nutritivo

1 fatia grossa de melancia com sementes
1 colher (sopa) de leite em pó desnatado
100 ml de iogurte natural desnatado
1 pote de gelatina de framboesa diet ou light pronta
1 colher (sobremesa) de mel



Shake de Misto

1 pera, 4 morangos, 2 colheres (sopa) de aveia em flocos
200 ml de iogurte natural desnatado
1 castanha do Pará
½ colher (sopa) de folhas de hortelã



Shake de Misto

3 fatias de abacaxi
2 fatias de mamão papaia
1 colher (café) de essência a seu gosto
½ xícara (100 ml) de água gelada
1 colher (sopa) de flocos de arroz



Shake de Frutas

1 copo de leite de soja light ou leite desnatado
¼ de mamão papaia
½ maçã
1 colher (sobremesa) de linhaça
1 colher (sopa) de aveia em flocos
½ colher sobremesa de mel



Shake Laranja com Abacaxi

200 ml suco de laranja natural
2 fatias abacaxi
2 colheres sopa sementes chia ou linhaça
5 folhas hortelã
1/2 colher sobremesa mel



Shake de Linhaça

200ml de leite desnatado;
1 colher de sopa de Linhaça;
1 colher de sopa de Chia;
1 colher de sopa de farelo de Aveia;
1 banana ou 10 morangos ou achocolatado diet.

INTERAJA COM O GRUPO VAMOS MOTIVAR UMA AS OUTRAS!



POR FAVOR!

Quando for preparar o seu prato, nos mande fotos, vídeos ou
selfies deles. Vamos postar tudo <3

CARDÁPIO 2

É importante lembrar que esse cardápio é apenas uma **SUGESTÃO.**
NÃO DEIXE DE PROCURAR UM PROFISSIONAL DA ÁREA.

Outra coisa: faça suas combinações de refeições e vá alternando também
Caso se sinta mal, procure um médico.

A reeducação alimentar é a chave do emagrecimento DEFINITIVO! Você
precisa aprender a comer bem.

É importante salientar também que o que deu certo para nossas clientes,
não obrigatoriamente pode dar certo para você. Mas espero que dê,
Além disso, é preciso disciplina e foco!

**Que isso se torne constante, pois não vai adiantar nada você
começar
comer bem e emagrecer e depois voltar a comer tudo que quer
novamente.**

Caso isso aconteça, a responsabilidade foi toda sua. Matematicamente,
se você começa a comer coisas mais leve você perde peso e se começar a
comer coisas pesadas ganhará peso!

A seguir você encontrará exemplos de cardápios, bom apetite meu amor!

CARDÁPIO 2

Segunda-feira

Café da manhã

- 1 Omelete amanteigado com queijo, presunto e tomate

LEMBRAR DE TOMAR O CHÁ PAG 41 (1L/DIA)

Lanche da manhã

- 1 copo (250ml) de suco de sua preferência com adoante.

Almoço

- 1 porção de bife à milanesa com linhaça
- 1 concha de feijão light
- 2 colheres (sopa) de arroz integral
- Salada a vontade

LEMBRAR DE TOMAR O CHÁ PAG 41 (1L/DIA)

Lanche da tarde

- 1 Queijo Polenguinho light com ovos

Jantar

- Salada de folhas verdes à vontade 100g (4 col./sopa) de legumes (sugestão: abobrinha com pimenta e semente de mostarda), 2g (1 fio) de azeite extravirgem 200g, (2 filés pequenos) de tilápia assada com tomate e manjericão

BEBIDA BOMBA OBRIGATÓRIO PAG 88

CARDÁPIO 2

Terça-feira

Café da manhã

- 1 Panqueca de banana, pasta de amendoim e mel

LEMBRAR DE TOMAR O CHÁ PAG 41 (1L/DIA)

Lanche da manhã

- 1 Maça

Almoço

- 1 Porção de stroganoff de carne fit
- Legumes ao vapor
- 3 colheres (sopa) de arroz à grega integral
- Salada a vontade

LEMBRAR DE TOMAR O CHÁ PAG 41 (1L/DIA)

Lanche da tarde

- Tapioca de frango e queijo

Jantar

- 1 Porção de espaguete de legumes com shiitake + 1 filé de frango grelhado.

BEBIDA BOMBA OBRIGATÓRIO pag 88

CARDÁPIO 2

Quarta-feira

Café da manhã

- 1 Omelete de espinafre e ricota

LEMBRAR DE TOMAR O CHÁ PAG 41 (1L/DIA)

Lanche da manhã

- 1 Xícara de chá de chips de batata doce no forno

Almoço

- 1 porção de frango a rolê com ricota e espinafre
- 1 concha de feijão light
- 3 colheres (sopa) de arroz integral
- Salada a vontade

LEMBRAR DE TOMAR O CHÁ PAG 41 (1L/DIA)

Lanche da tarde

- Sanduíche natural a gosto

Jantar

- 2 pegadas de penne integral com tomate assado + 1 filé de frango grelhado ou outra carne magra

BEBIDA BOMBA OBRIGATÓRIO PAG 88

CARDÁPIO 2

Quinta-feira

Café da manhã

- 1 porção de ovos cremosos com queijo light

LEMBRAR DE TOMAR O CHÁ PAG 41 (1L/DIA)

Lanche da manhã

- 4 biscoitos de amendoim light

Almoço

- 1 porção (1 filé) de peixe empanado fit
- 1 concha de feijão light
- 3 colheres (sopa) de arroz integral
- Salada a vontade

LEMBRAR DE TOMAR O CHÁ PAG 41 (1L/DIA)

Lanche da tarde

- Tapioca com queijo

Jantar

- 1 porção de goiabada fit + salada a vontade

BEBIDA BOMBA OBRIGATÓRIO PAG 88

CARDÁPIO 2

Sextoooou, opa! negativo, continue firme. Diga Não!

Sexta-feira

Café da manhã

- 1 porção de torrada francesa integral

LEMBRAR DE TOMAR O CHÁ PAG 41 (1L/DIA)

Lanche da manhã

- 1 Xícara de chá de chips de batata doce no forno

Almoço

- 1 porção de espaguete integral com legumes
- 1 filé de frango grelhado
- Salada a vontade

LEMBRAR DE TOMAR O CHÁ PAG 41 (1L/DIA)

Lanche da tarde

- Sanduíche de queijo minas com peito de peru

Jantar

- 1 Wrap de alface com frango

BEBIDA BOMBA OBRIGATÓRIO PÁG 88

CARDÁPIO 2

Nem pensa em dar uma escapada, hein?! Tô te vendo rsrs

Sábado

Café da manhã

- 1 porção de mingau de aveia com chocolate

LEMBRAR DE TOMAR O CHÁ PAG 41 (1L/DIA)

Lanche da manhã

- 1 copo de vitamina

Almoço

- 1 bife a parmigiana com creme de ricota
- Feijão preto
- Salada a vontade

LEMBRAR DE TOMAR O CHÁ PAG 41 (1L/DIA)

Lanche da tarde

- Tapioca sabor a gosto

Jantar

- 4 Almôndegas de frango light ao sugo + salada a vontade

BEBIDA BOMBA OBRIGATÓRIO PÁG 88

Bebida Alcoólica: Para muitos, passar o fim de semana sem um copo de cerveja ou uma taça de vinho é uma tortura! Pois bem, se for apenas uma taça ou um copo e houver moderação na alimentação, acredito que não irá prejudicar a sua dieta, mas se forem muitos copos ou taças, com certeza irá. Então pense bem se vale a pena: será que não é melhor resistir e deixar para exagerar na comemoração de quando conquistar seu objetivo de peso?



CARDÁPIO 2

Nem pensa em dar uma escapada, hein?! Tô te vendo rsrs

Domingo

Café da manhã

- 1 porção de torta integral de atum

LEMBRAR DE TOMAR O CHÁ PAG 41 (1L/DIA)

Lanche da manhã

- 1 copo de iogurte grego com linhaça, aveia e maçã

Almoço

- 1 porção de carne moída com cream chesse light
- 2 colheres de arroz integral à grega
- Salada a vontade

LEMBRAR DE TOMAR O CHÁ PAG 41 (1L/DIA)

Lanche da tarde

- Sanduíche natural a gosto

Jantar

- 1 porção de peixe com espaguete de legumes

BEBIDA BOMBA OBRIGATÓRIO PÁG 88

Bebida Alcoólica: Para muitos, passar o fim de semana sem um copo de cerveja ou uma taça de vinho é uma tortura! Pois bem, se for apenas uma taça ou um copo e houver moderação na alimentação, acredito que não irá prejudicar a sua dieta, mas se forem muitos copos ou taças, com certeza irá. Então pense bem se vale a pena: será que não é melhor resistir e deixar para exagerar na comemoração de quando conquistar seu objetivo de peso?



Receitas LowCarb





PÃOZINHO LOW CARB DE PARMESÃO E BACON

INGREDIENTES:

3 ovos
3 colheres de sopa de água
2 colheres de sopa de azeite
3 colheres de sopa de creme de ricota light
1 pitada de sal Pimenta do reino
50gr de parmesão ralado
1 xícara de farinha de amêndoas e uma
colher de sopa de fermento em pó.

MODO DE PREPARO:

Misturar os líquidos, acrescentar o queijo e a farinha e por último o fermento. No microondas, coloque 4 fatias de bacon sobre uma folha de papel toalha e cubra com outra folha. Mande pro microondas por uns 4 minutos. Deixe esfriar, quebre o bacon com as mãos. Coloque a massa em forminhas de silicone, decore com o bacon picado e gergelim se quiser. Só assar em forno pré-aquecido a 180C por 20 minutos ou até dourar.



BOLO DE CANECA LOW CARB

INGREDIENTES:

2 colheres (sopa) de farinha de coco
1 colher (sopa) de manteiga de amendoim ou de amêndoas
1 colher (sopa) de óleo de coco
1 colher (sopa) de leite de coco
1 colher (sopa) de adoçante Xylitol ou outro
1 ovo pitada de bicarbonato de sódio

MODO DE PREPARO:

Misture tudo em uma caneca, começando pelos ingredientes líquidos e deixe o bicarbonato por último. Leve ao microondas por 2 minutos. Opcional: gotas de chocolate 70% cacau.



PANINI LOW CARB

INGREDIENTES:

- 2 ovos
- 2 colheres de creme cheese (ou requeijão)
- 1 colher de sopa de queijo ralado
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO:

Bata com um mixer ou um garfo até ficar cremoso, depois leve ao microondas por 3 minutos em uma vasilha untada. Retire da vasilha, recheie com queijo canastra ou com o que preferir e doure no grill.



CREPIOCA LOW CARB

INGREDIENTES:

1 ovo
1 a 2 colheres de (sopa) de farinha de amêndoas (de linhaça ou castanhas)
1 colher (café) de fermento químico em pó
Sal ou adoçante a gosto

MODO DE PREPARO:

Bata todos os ingredientes em um recipiente, deixando o fermento por ultimo. Aqueça uma frigideira média, unte com manteiga se preferir. Despeje a massa, espalhe pelo fundo da frigideira. Deixe fritar em fogo baixo até dourar. Vire e deixe dourar dos dois lados.



OMELETE LOW CARB

INGREDIENTES:

2 ovos
1/2 abobrinha ralada
2 fatias de queijo prato
Sal a gosto
Temperos a gosto
ebola picada a gosto

MODO DE PREPARO:

Bata os ovos, adicione a abobrinha, os temperos e o sal. Pique a cebola em pequeno pedaços. Doure-a na manteiga dentro de um frigideira média em fogo baixo. Despeje o omelete. Quando começar a firmar cubra-o com o queijo e tampe. Doure dos dois lados. Sirva enroladinho.



TORTA LOWCARB DE LIQUIDIFICADOR

INGREDIENTES:

Massa:

3 ovos (grandes)

120 a 150g queijo 1/2 lata creme de leite

Sal a gosto

1 cc fermento

Bata tudo no liquidificador, deixando o fermento por último.

Recheio: 2 latas de atum e 1 tomate picado.

MODO DE PREPARO:

Unte uma forma pequena, coloque metade da massa, depois o recheio, depois a outra metade da massa. Leve ao forno pré-aquecido até dourar! A massa rende pouco. Se sua forma for grande, dobre a quantidade dos ingredientes.



FRANGO ASSADO LOW CARB

MODO DE PREPARO:

Faça cortes fundos por todo frango. Corte a abobrinha, o tomate e a cebola em fatias finas. Intercale eles por todo frango. Tempere a gosto (utilize azeite de oliva, pimenta preta, orégano, sal rosa e queijo mussara. Leve ao forno pré aquecido 250° e aguarde até dourar e pronto.



BOLO DE CÔCO LOW CARB

MODO DE PREPARO:

2 xícaras de coco seco desidratado sem açúcar
3 colheres de óleo de coco
100ml de leite de coco
4 ovos
4 colheres de sopa cheias de xilitol
1 colher de sopa rasa de fermento em pó

MODO DE PREPARO:

Misturar todos os ingredientes líquidos na mão . Acrescente o xilitol, coco seco e fermento. Leve ao forno em uma forma untada com óleo e farinha de coco. Aproximadamente 20 a 30 minutos de forno.



PÃOZINHO LOW CARB EM 2 MINUTOS

MODO DE PREPARO:

- 1 ovo
- 1 colher de requeijão sal a gosto
- 1 colher de chá de fermento em pó

MODO DE PREPARO:

Misture tudo e leve ao micro por 2 minutos em potinho untado. Pronto! Recheia com queijo e nrole e coloque no grill pra grelhar.



PUDIM LOW CARB

MODO DE PREPARO:

30 ml de leite de coco (aproximadamente 1 xíc de café)
1 ovo sem a película
1 colher de chá de xilitol ou a gosto
1ccf de essência de baunilha

Misturar tudo no mixer ou liquidificador até ficar bem espumoso (reserve)

Calda: 1cchá de xilitol com algumas gotinhas de essência de caramelo.

MODO DE PREPARO:

Leve ao fogo até engrossar. Coloque a calda no fundo da forminha, adicione o creme e leve pra assar em banho maria. O tempo depende de cada forno então faça o teste do palito. Assim que ficar pronto espere esfriar leve a geladeira até ficar geladinho e desenforme.



PÃO DE QUEIJO LOW CARB

MODO DE PREPARO:

1 ovo
150 gramas de mussarela
50 gramas de parmesão

MODO DE PREPARO:

Misture os três ingredientes até incorporar bem. Modele os pães de queijo do tamanho desejado e coloque em forminhas de silicone individuais tipo empada ou cupcake. Leve ao forno pré aquecido a 180 graus até ficar dourado (aproximadamente 15 minutinhos). Sirva em seguida!



BOLO DE NINHO LOW CARB

MODO DE PREPARO:

1 ovo

3 colheres de sopa de leite em pó

1 colher de sopa de xylitol

½ colher de chá de fermento em pó

Para a cobertura:

1 colher de chá de xylitol

2 colheres de sopa de água quente

3 gotas de essência de baunilha

MODO DE PREPARO:

Em uma caneca junte o ovo com duas colheres de leite em pó e o xylitol e bata bem com um garfo. Em seguida, leve 3 minutos e meio no microondas em potência máxima. O resultado deverá ser um bolo como o da fotografia. Se, no fim desse tempo, ainda estiver mole, deixe no microondas por mais uns minutos. Para a cobertura junte o leite em pó restante com o xylitol, a essência de baunilha, a água quente e misture rapidamente até diluir. Por fim, jogue por cima do bolo.



DOCE DE LEITE LOW CARB

MODO DE PREPARO:

350ml de leite integral
1 xícara de leite em pó integral
2 colheres de sopa de xylitol

MODO DE PREPARO:

Misture todos ingredientes com um mixer ou liquidificador até misturar bem os ingredientes. Transfira para um pote de vidro, com tampa de alumínio e tampe bem. Envolva o vidro com um pano de prato, coloque na panela de pressão e cubra com água até a metade do vidro. Em fogo médio, deixe por 45 minutos. Espere sair toda pressão e retire o vidro. Bata a mistura com mixer ou liquidificador para ela ficar homogênea e leve a geladeira.



IOGURTE NATURAL COM GRANOLA LOW CARB

MODO DE PREPARO:

1/2 xícara de castanha-do-pará
1/2 xícara de castanha-de-caju
1/2 xícara de avelã
1/2 xícara de amendoim
1 colher de sopa de linhaça dourada
3 colheres de sopa de coco ralado
4 colheres de óleo de coco adoçante a gosto,
de preferência Xylitol ou Stévia (opcional)

MODO DE PREPARO:

Processar as castanhas, avelãs, coco e amendoins no processador até ficarem no tamanho e textura desejados. Em um recipiente, juntar os alimentos triturados com a linhaça, o óleo de coco e o adoçante. Despejar a mistura em uma forma e levar ao forno baixo por cerca de 15 a 20 minutos. Usar a granola no café da manhã juntamente com um iogurte natural.

Bebidas Bomba





BEBIBA BOMBA 1

INGREDIENTES

Água: 1 copo (200 ml)

Limão: 1/2

Mel: 1 colher de sopa (opcional)

Semente de Chia: 1 colher de sopa

MODO DE PREPARO:

Esquente a água e coloque em 1 copo, adicione uma colher rasa de chia e misture, deixe descansar por 5 minutos, esprema meio limão e coloque 1 colher de mel.

COMO TOMAR:

Tomar um copo de 200 ml
2 horas depois do seu jantar goles grandes ainda morno.

Tomar 2 semanas seguidas
pause por 1 semana
E volte o ciclo.



BEBIBA BOMBA 2

MODO DE PREPARO:

4 colheres de sopa de Aveia em flocos
2 colheres de sopa de Sementes de linhaça ou linhaça moída
2 copos de Água de coco
1 envelope de adoçante não calórico
1 gota de Essência de baunilha em açúcar (opcional)

MODO DE PREPARO:

Antes de fazer este batido de aveia para perder peso o primeiro passo é reunir os ingredientes. Adicione as sementes de linhaça e os flocos de aveia à água e deixe hidratar por, no mínimo, 30 minutos, sendo que o ideal é 1 hora. Depois do tempo indicado bata no liquidificador ou com um mixer por 5 minutos, ou até ficar o mais homogêneo possível. Se você quiser pode coar a mistura para obter uma bebida de linhaça e aveia suave e sem pedaços. Para adoçar esta bebida bata no liquidificador e adicione o adoçante e a essência de baunilha. Tomar 2 h após o jantar.



BEBIBA BOMBA 3

MODO DE PREPARO:

1/2 litro de água
2 colheres (sopa) de gengibre ralado
1/2 limão com casca

MODO DE PREPARO:

Aqueça a água e desligue o fogo antes que ela comece a ferver (quando começar a formar as primeiras bolhas). Junte o gengibre ralado e mantenha abafado por 5 minutos. Depois coe e bata o chá com o limão. Tome rapidamente para evitar o gosto amargo.

DICA: Tomar a bebida diariamente, de preferência durante a manhã. É aconselhável tomar uma ou duas xícaras por dia. Até mesmo os chás naturais não podem ser tomados em excesso.

Exercícios para Emagrecer



Exercícios Específicos Para Queimar Gordura Corporal

Chega de ficar parada! Exercícios + Nossas Receitas =
EMAGRECIMENTO

ATENÇÃO:

:Esses exercícios são apenas sugestões, não substitui nenhuma orientação médica ou do seu personal!

PRECAUÇÕES:

Pessoas que tem problemas no joelho ou em qualquer parte do corpo ,deve começar de vagar, sem intensidade ou até mesmo evitar. Você que vai medir e decidir isso.

Caso você não tenha nenhum tipo de problema, vamos simbora queimar tudo, vamos queimar o bancon!

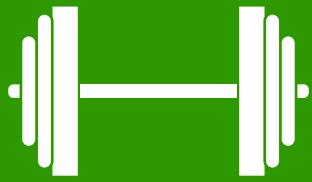
Nós apresento para vocês, os Exercícios de Circuitos!

Simbora, se não suar não valeu!

Não esquece de mandar sua selfie para nós!



Entenda como funciona!



CIRCUITOS P/ EMAGRECER

O que é Exercícios de Circuito? R= São combinação de movimentos torna a aula mais divertida e permite a individualização do treino. Compartilhar: "O treinamento em circuito consiste na integração de diferentes exercícios, feitos em sequência. O grupo de exercícios pode ser apenas muscular ou intercalado com atividades aeróbicas leves.

Se o objetivo for emagrecer e ganhar tônus muscular, o circuito promete trazer resultados rápidos. Isso acontece porque esse tipo de treinamento mantém a frequência cardíacas mais elevada, o que acelera o emagrecimento durante o exercício. Além disso, essa modalidade trabalha o corpo todo com um risco reduzido de lesões e pode ser feito todos os dias. (Dependendo da disciplina do aluno, é possível perder até 600 calorias por aula e os resultados começam a aparecer rápidos.)

VARIÇÕES: 1^a SEMANA: CIRC. A / CIRC. B / CIRC. C / CIRC. D

2^a SEMANA: CIRC. A / CIRC. D / CIRC. A / CIRC. D

3^º SEMANA: CIRC. B / CIRC. C / CIRC. A / CIRC. B

4^a SEMANA: CIRC. C / CIRC. D / CIRC. A / CIRC C

Escolha seu circuito e monte seu treino do dia!

CIRCUITO A

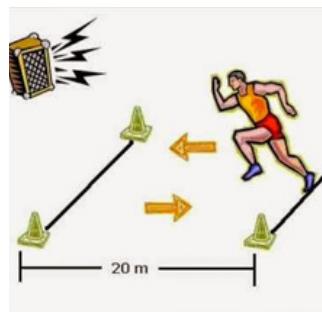
1



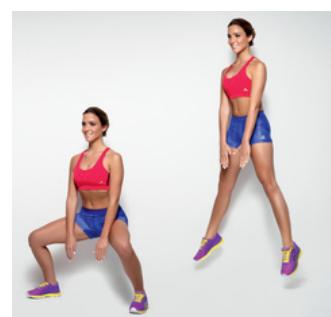
2



3



4



5



INDETIFICAÇÃO DO EXERCÍCIO

- 1- polichinelo
- 2- prancha
- 3- vai e vem 20m
- 4- agachamento com salto
- 5- correr no lugar

COMO EXECUTAR O EXERCÍCIO

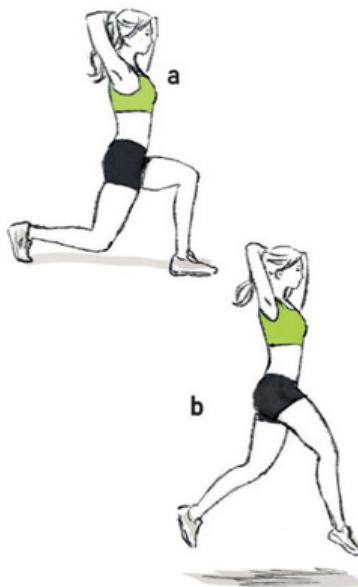
- 1- 20 polichinelos
- 2- 30 segundos
- 3- vai e volta 5x rápido
- 4- 10 saltos
- 5- 15 vezes

DESCANSAR 40s ENTRE CADA EXERCÍCIO

REPITA OS CINCO EXERCÍCIOS 3X

TREINO RÁPIDO PARA DESENHAR BRAÇOS, PERNAS E ABDÔMEN

CIRCUITO B

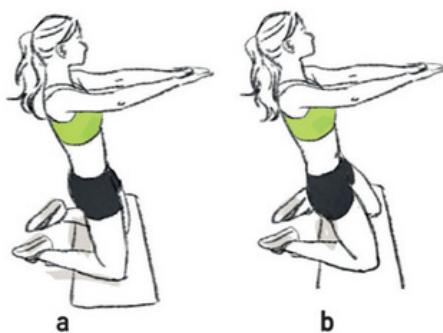


- Com as mãos na nuca, dê um passo à frente com o pé esquerdo, o pé direito a trás. Flexione os joelhos até formar 90°, sem deixar que o esquerdo ultrapasse a ponta do pé.
- Lá de baixo, salte, trocando as pernas no ar e já descendo em um novo afundo ao tocar o solo.

REPITA CADA EXERCÍCIO DURANTE 15 S.
E avance para o prox.

TREINO RÁPIDO PARA DESENHAR BRAÇOS, PERNAS E ABDÔMEN

CIRCUITO B



- a. Ajoelhada, eleve os braços à frente até a altura dos ombros.
- b. Incline o tronco um pouco para trás, contraindo o abdômen.

REPITA CADA EXERCÍCIO DURANTE 15 S.

E avance para o prox.

TREINO RÁPIDO PARA DESENHAR BRAÇOS, PERNAS E ABDÔMEN

CIRCUITO B



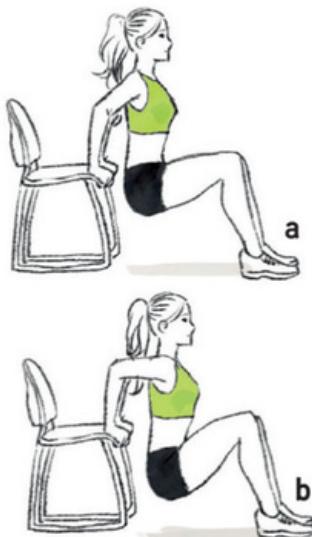
- Afaste as pernas na largura dos ombros (pés paralelos). Flexione os joelhos até formar 90°, como se fosse sentar em uma cadeira, inclinando um pouco o tronco à frente.
- Saindo de baixo, faça pressão nos pés e salte. Retorne já fazendo um agachamento

REPITA CADA EXERCÍCIO DURANTE 30 S. AO FINAL, DESCANSE 1 MIN.

E avance para o prox.

TREINO RÁPIDO PARA DESENHAR BRAÇOS, PERNAS E ABDÔMEN

CIRCUITO B

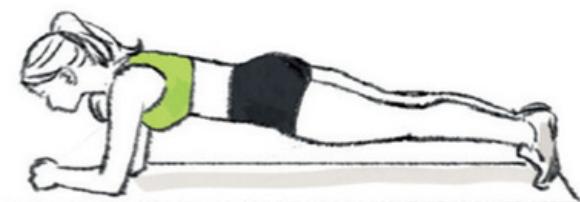


- a. De costas para o banco, apoie as mãos nele com os dedos virados para a frente. As pernas ficam flexionadas, formando 90° (você pode estendê-las se estiver fácil).
- b. Desça o quadril, mantendo o corpo próximo ao banco.

REPITA CADA EXERCÍCIO DURANTE 30 S. AO FINAL, DESCANSE 1 MIN
E avance para o prox.

TREINO RÁPIDO PARA DESENHAR BRAÇOS, PERNAS E ABDÔMEN

CIRCUITO B



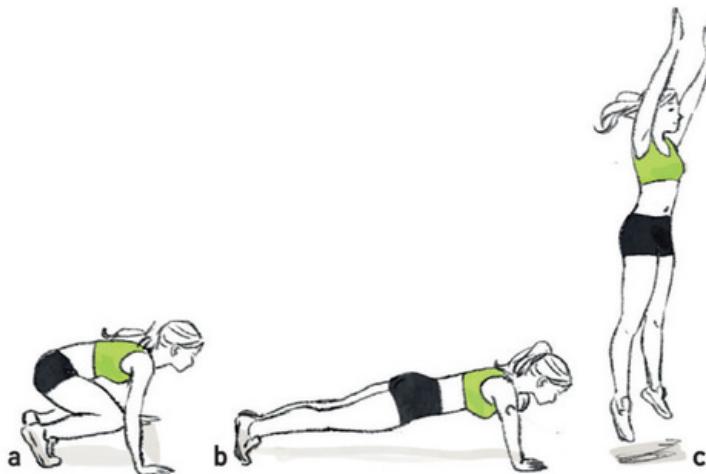
Deitada de bruços, apoie os antebraços no solo, posicionando os cotovelos na linha dos ombros. Mantenha as mãos afastadas na mesma largura, desencoste o corpo do solo, formando uma reta do pescoço aos calcanhares, e contraia o abdômen.

REPITA CADA EXERCÍCIO DURANTE 30 S. AO FINAL, DESCANSE 1 MIN.

E avance para o prox.

TREINO RÁPIDO PARA DESENHAR BRAÇOS, PERNAS E ABDÔMEN

CIRCUITO B



- a. Comece em pé. a. Agache, apoiando as mãos no solo logo à frente dos pés
- b. Jogue o corpo para a frente, na posição de flexão.
- c. Sem a ajuda dos joelhos, retorne à posição b, fique em pé e salte.

REPITA CADA EXERCÍCIO DURANTE 45 S. AO FINAL, DESCANSE 1 MIN.

E avance para o prox.

TREINO RÁPIDO PARA DESENHAR BRAÇOS, PERNAS E ABDÔMEN

CIRCUITO B



Deite-se de barriga para cima com as pernas flexionadas. Com as mãos na nuca, erga o tronco a 45° do solo. Ao retornar, não encoste as escápulas no chão.

REPITA CADA EXERCÍCIO DURANTE 1 MIN. AO FINAL, DESCANSE 1 MIN.
Por hoje é só!

FIM DE CIRCUITO



CIRCUITO FUNCIONAL DE 5 MINUTOS PARA PERDER 5KG

CIRCUITO C



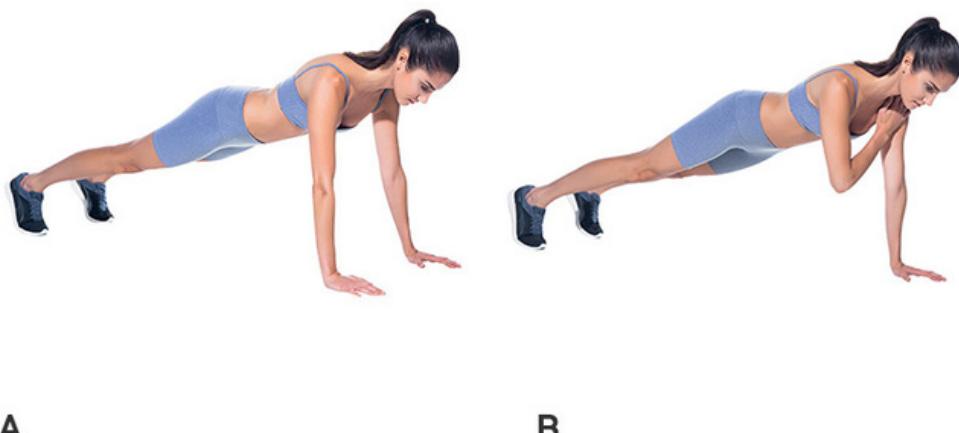
A cada semana, mude para o próximo circuito, que deve ser feito cinco vezes por semana (as iniciantes executam apenas três vezes). Para otimizar os resultados e só se você tiver preparo físico para isso, repita a sequência três vezes ao dia. Cada circuito tem de dois ou três exercícios de alta intensidade e um movimento de repouso ativo (R.A.) – é para pegar mais leve nesse último.

Realize a sequência cinco vezes para completar cinco minutos.

1º EXERCÍCIO

PRANCHA COM TOQUE NO OMBRO

CIRCUITO C



A

B

Fique em posição de flexão, com os braços estendidos e afastados na largura dos ombros(a). Toque o ombro esquerdo com a mão direita, sem mover o quadril(b).

Retorne à posição inicial e faça o mesmo com o outro lado.

Repita por 25 segundos.

2º EXERCÍCIO

SALTO COM FLEXÃO DE

JOELHOS

CIRCUITO C



A



B

- (a). Fique em pé e afaste as pernas na largura dos ombros
- (b). Salte e erga os joelhos em direção ao peito, tocando os com as mãos
Repita por 25 segundos.

3º EXERCÍCIO CORRIDA NO LOCAL

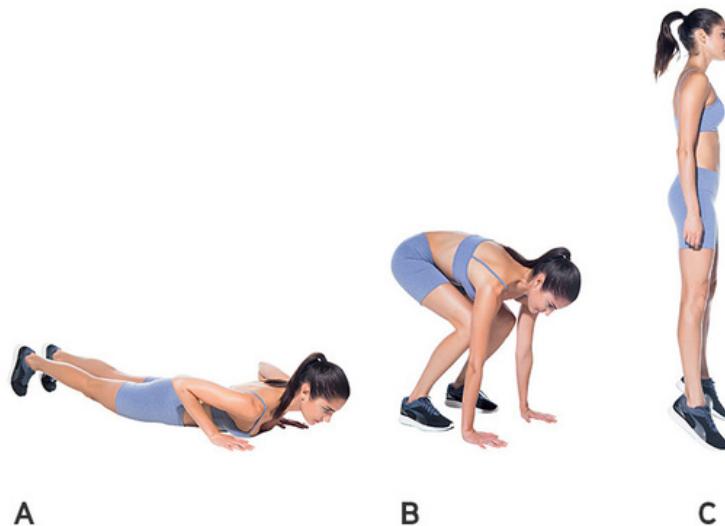
CIRCUITO C



- (a). Fique em pé e afaste as pernas na largura dos ombros
- (b). Salte e erga os joelhos em direção ao peito, tocando os com as mãos
Repita por 25 segundos.

4º EXERCÍCIO BURPEE

CIRCUITO C



Fique na posição inicial de flexão, com os braços flexionados ao lado do corpo e o peito apoiado no chão(a).

De uma vez, traga os pés para próximo das mãos

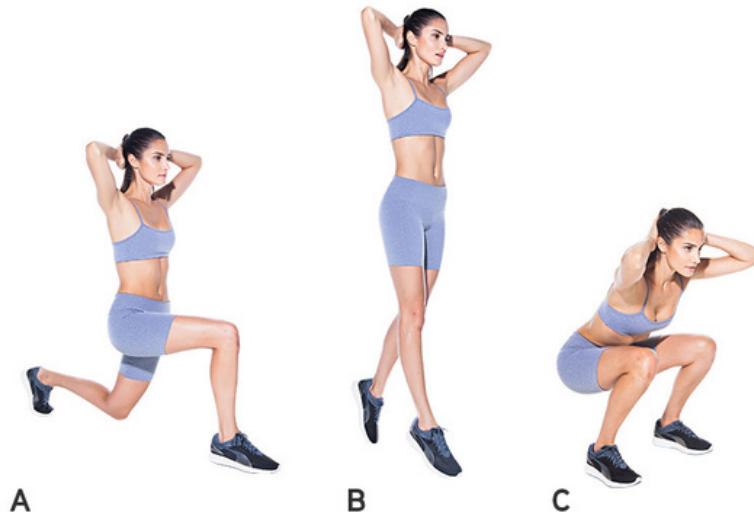
(b). Suba e salte em seguida

(c). Retorne à posição inicial.

Repita por 20 segundos.

5º EXERCÍCIO AFUNDO E AGACHAMENTO PLIOMÉTRICOS

CIRCUITO C



Faça um afundo com a perna direita(a).

Salte e troque as pernas(b), caindo com a esquerda à frente.

Repita o pulo e agache

(c). Salte e caia na posição do primeiro afundo.

Repita por 25 segundos.

FIM DE CIRCUITO



QUEIME CALORIAS E ELIMINE AS GORDURINHAS

CIRCUITO D



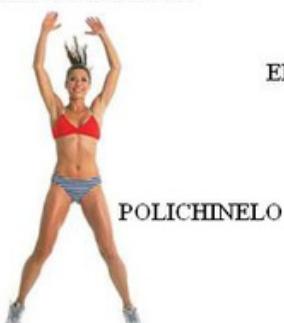
MOVIMENTO DE LUTA



ELEVAÇÃO DOS JOELHOS



CORRIDA
ESTACIONÁRIA



POLICHINELO

Você fará primeiro o movimento de luta 10x com cada perna, depois vai fazer elevação dos joelhos cruzando com os braços 10x, corrida estacionada 1min e polichinelo

Descanso de 30s a cada exercício

REPETIR 3X O CIRCUITO

PARABÉNS E OBRIGADO!

Você conseguiu chegar ao fim!

Agradecemos do fundo do coração pela confiança em nosso trabalho e espero que você consigo o resultado que você tanto deseja, se tem alguém que torce por você somos nós.

Passamos dias e noites sem dormir para te entregar algo de valor e que realmente ajude cada pessoas. Enfim ... queremos ver o seu resultado! **Já se pesa e já tira sua foto do seu "antes" e nos manda assim que notar diferenças, gostamos muito de receber fotos e vídeos de vocês e então fiquem a vontade.**

Estamos aguardando notícias! Que cada página você leia com carinho e siga certinho, troque sua alimentação atual por algumas receitinhas do ebook e vamos secar. Parabéns por ter chegado até aqui, parabéns pela sua decisão de está querendo melhorar sua saúde e seu corpo e que tudo isso supra a sua necessidade! Já são mais de 19.000 pessoas em todo o Brasil e fora do Brasil emagrecendo com esse ebook. VAMOS PRA CIMA!

Ebook Campeão de Vendas em 2019

