

```
<!DOCTYPE html>
<html lang="pt-br">
<head>
<meta charset="UTF-8">
<meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1.0">
<title>Mentalidade Slim</title>
<link rel="stylesheet" href="styles.css">
<style>
body {
font-family: Arial, sans-serif;
background-color: #F5F5F5;
color: #333;
margin: 0;
padding: 0;
}
header {
background-color: #A8E6CF;
padding: 20px;
text-align: center;
}
nav ul {
list-style: none;
padding: 0;
}
nav ul li {
display: inline;
margin: 0 15px;
}
nav ul li a {
text-decoration: none;
color: #333;
font-weight: bold;
}
section {
padding: 40px;
text-align: center;
background: white;
margin: 20px;
border-radius: 8px;
box-shadow: 0px 0px 10px rgba(0, 0, 0, 0.1);
}
.btn {
display: inline-block;
padding: 10px 20px;
background-color: #A8E6CF;
color: #333;
text-decoration: none;
border-radius: 5px;
font-weight: bold;
}
footer {
background-color: #A8E6CF;
padding: 10px;
text-align: center;
margin-top: 20px;
}
</style>
```

```
</head>
<body>
<header>
<h1>Mentalidade Slim</h1>
<nav>
<ul>
<li><a href="#home">Home</a></li>
<li><a href="#sobre">Sobre</a></li>
<li><a href="#conteudo">Conteúdo</a></li>
<li><a href="#programa">Programa</a></li>
<li><a href="#contato">Contato</a></li>
</ul>
</nav>
</header>
<section id="home">
<h2>Transforme sua vida com o Mentalidade Slim</h2>
<p>Descubra um novo jeito de emagrecer com prazer e equilíbrio!</p>
<a href="#programa" class="btn">Saiba mais</a>
</section>
<section id="sobre">
<h2>Sobre</h2>
<p>O Mentalidade Slim é um programa que foca na mudança de mentalidade para o emagrecimento saudável e sustentável.</p>
</section>
<section id="conteudo">
<h2>Conteúdo</h2>
<p>Aqui você encontra dicas de alimentação, exercícios e hábitos saudáveis para sua jornada.</p>
</section>
<section id="programa">
<h2>Programa Mentalidade Slim</h2>
<p>Conheça nosso método e comece sua transformação.</p>
</section>
<section id="contato">
<h2>Contato</h2>
<p>Entre em contato e siga-nos nas redes sociais.</p>
</section>
<footer>
<p>&copy; 2025 Mentalidade Slim. Todos os direitos reservados.</p>
</footer>
</body>
</html>
```