<!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>