

O QUE É O SHAKE PARA EMAGRECER?

Trata-se de uma bebida indicada para a **substituição** de refeições pequenas como lanches.

Sabemos que principalmente entre os intervalos das principais refeições sempre bate aquela vontade de comer alguma coisa - na maioria das vezes é a vontade de comer doces.

Para essas situações, o shake é uma das indicações. Os shakes podem ser consumidos sem sacrifícios e, ainda, ajudam a manter a linha em relação à dieta.

Os shakes caseiros são excelentes para o emagrecimento, melhores, inclusive, que as versões industrializadas. São naturais e livres de quaisquer tipos de conservantes!

SHAKE CASEIRO PARA EMAGRECER



INGREDIENTES:

200ml de leite de soja ou leite desnatado

- 1 maçã pequena
- 1 colher de chá de semente de chia
- 1 colher de chá de aveia em flocos
- 1 colher de chá de linhaça
- 1 colher de sobremesa de mel para adoçar (opcional)

SHAKE DELICIOSO CASEIRO MISTO



INGREDIENTES:

210 ml de leite de soja ou leite desnatado 5 fatias de abacaxi

- ¼ de laranja
- ½ limão
- 1 colher de sopa de folhas de hortelã
- 1 colher de sobremesa de linhaça
- 1 colher de sobremesa de mel para adoçar (opcional)

SHAKE PARA SUBSTITUIR REFEIÇÃO



INGREDIENTES:

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

1 sachê de adoçante em pó

SHAKE PARA SUBSTITUIR CAFÉ DA MANHÃ



INGREDIENTES:

100 ml leite desnatado

- 1 banana pequena
- 1 ameixa preta
- 1 colher (sobremesa) rasa de mel

SHAKE EMAGRECEDOR GOSTOSO DE MAÇÃ



INGREDIENTES:

200 ml leite desnatado

- 1 maçã com casca
- 1 colher (chá) grão de chia
- 1 colher (chá) farelo de aveia
- 1 colher (chá) rasa de linhaça

Adoçante estévia à gosto

SHAKE EMAGRECEDOR DE MORANGO



INGREDIENTES:

10 morangos médios;

1 colher de leite em pó desnatado;

1 colher de mel

1 pote de gelatina de framboesa light

200ml de iogurte natural desnatado

SHAKE EMAGRECEDOR DE GRÃOS



INGREDIENTES:

200 ml de leite desnatado
1 maçã com casca
1 colher de farelo de aveia
1 colher de grãos de chia
1 colher rasa de linhaça
adoçante (opcional).

SHAKE EMAGRECEDOR DE MELANCIA



INGREDIENTES:

1 fatia grossa de melancia com sementes
1 colher de leite em pó desnatado
100 ml de iogurte natural desnatado
1 pote de gelatina de framboesa light
1 colher de mel

SHAKE EMAGRECEDOR DE AMEIXA



INGREDIENTES:

- 1 copo (tipo requeijão) de leite desnatado
- 1 banana-prata pequena
- 2 ameixas pretas secas
- 1 colher (sopa) de farinha de linhaça dourada Adoçante (opcional)

SHAKE EMAGRECEDOR DE ACEROLA

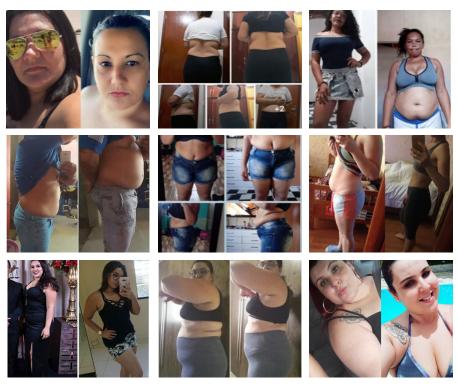


INGREDIENTES:

2 xícaras de acerola 1 copo de leite desnatado 2 rodelas de gengibre ½ cenoura

Gostou das receitas?

Temos muito mais para você, mas infelizmente o restante das receitas só são liberadas para quem paga o nosso programa de reeducação alimentar. Essas outras receitas te ajudarão a eliminar de **5 a 10kg** em 30 dias! Dentro do nosso programa de emagrecimento onde você vai ter acesso ao nosso material completo de receitas você também participará de um **Grupo Vip** com mais de 23 mil pessoas que já estão emagrecendo, veja alguns depoimentos abaixo:



O que elas fizeram?

Todas elas fizeram o nosso programa completo de reeducação alimentar com as nossas receitinhas!

IMPORTANTE

Somos da equipe do programa Receitas Para Secar em 30 dias, para quem não nos conhece nós ajudamos pessoas a perder peso com saúde utilizando apenas receitas fit e reeducação alimentar.

Estudamos e separamos as melhores receitas para as nossas(os) clientes poderem ter resultados em 30 dias.

Quanto kg você pode perder?

R= Média de 5 a 10kg em 1 mês, dependendo claro de cada organismo!

As receitas do programa custa caro?

R= Não! São simples, práticas e baratas. Não é caro igual aquelas dietas super restritivas.

Além de nossas clientes terem acesso as nossas receitinhas milagrosas, nós também acompanhamos cada participantes dentro do nosso grupo vip no Facebook, hoje o grupo se encontra com mais de 14 mil pessoas.

Você deve estar se perguntando: Como é que emagrece usando receitas? E nós te respondemos!

Criamos um desafio de 30 dias onde você vai trocar sua alimentação atual pela alimentação do nosso programa. É muito simples e tem o passo a passo completo de como começar e como terminar, o que fazer durante o dia, a tarde e a noite, está completinho para você ter os resultados que você precisa....

A gente perguntou na última semana como estão os resultados das meninas la dentro do grupo vip e veja o que elas responderam:



Você também quer ter resultados como esses?

BEM VINDO(A) AO PROGRAMA DE EMAGRECIMENTO MAIS VENDIDO DE 2022 NO BRASIL!

VQCE NAI AWAK!



Emagreça de forma saudável e barata!



