

7 Dias Para Secar & Começar de Novo

Receitas, sucos, treinos e foco para ativar sua nova versão.



Desafio 7 Dias

Transforme-se em uma semana



Nutrição Natural

Receitas saudáveis e deliciosas



Treinos Eficazes

Ative seu corpo e mente

Prepare-se para uma jornada de bem-estar e renovação com o e-book "7 Dias Para Secar & Começar de Novo"! Com a expertise da Nutri Maria, você terá acesso a um guia completo com receitas exclusivas, sucos detox, planos de treino e dicas de foco para alcançar sua melhor versão. Este desafio foi criado para ser o seu ponto de partida rumo a uma vida mais leve e saudável.

Conheça a Nutri Maria

Eu sou a Nutri Maria, apaixonada por nutrição natural. Criei este desafio pensando em você, que busca uma transformação real e duradoura.

Se você está cansada de começar e parar, este desafio é para você!



Como Funciona o Desafio



Refeições Naturais

Três refeições diárias com receitas saudáveis e deliciosas para nutrir seu corpo.



Sucos Revigorantes

Um suco detox exclusivo por dia para purificar e hidratar seu organismo.



Treinos Diários

Exercícios rápidos e eficazes que ativam seu corpo e mente em 30 minutos.

Este desafio de 7 dias trará mais energia, reduzirá o inchaço e melhorará seu foco emocional.

Dicas Essenciais para o Sucesso

Sono Reparador

Descanse para revitalizar o corpo. Uma noite de sono de qualidade é crucial.

Hidratação Essencial

Beba bastante água durante o dia. Purifica e mantém sua energia vital.

Alimentação Consciente

Priorize alimentos frescos e naturais. Evite produtos industrializados sempre.

Mente e Progresso

Pratique a gratidão diariamente. Registre sua evolução com fotos.

DIA 1 – Início do Reset

Refeições Nutritivas 🍴

- Pote da Energia Serena: overnight oats. Nutritivo e fácil.
- Prato Limpa-Intestino: frango grelhado e arroz. Almoço equilibrado.
- Creme Aconchego do Fígado: abóbora com gengibre. Jantar leve e saboroso.

Suco Revigorante 🍹

O "Verde Anti-inflamação Total" purifica seu corpo. Com couve, limão, maçã e hortelã. Comece o dia com energia.

Circuito Renascer 🏋️

- Explosão Cardio: 1 minuto de polichinelo. Ativação imediata.
- Impulso da Confiança: 2x10 agachamentos. Fortalece o corpo.
- Base de Titan: 30 segundos de prancha. Firmeza e resistência.

Foco e Motivação ✨

Complete o checklist diário: sono, hidratação e alimentação consciente. Mantenha seu foco. Registre seu progresso.

"Você deu o primeiro passo. Agora é só continuar."

DIA 2 – Desinche Naturalmente

Refeições Nutritivas 🍴

- **Café:** Omelete Anti-Inchaço.
- **Almoço:** Prato Mar Azul (tilápia).
- **Jantar:** Caldo Recomeço (sopa).

Suco Revigorante 🍹

"Refrescância Diurética" purifica. Pepino, abacaxi, hortelã reduzem inchaço.

Circuito Fluidez 🏋️

- Arranque Leve: Corrida parada.
- Destrava Pernas: Afundo (2x10).
- Core de Concreto: Abdominal (2x15).

Foco e Motivação ✨

Complete seu checklist. Sinta o progresso. Seu corpo responde bem.

DIA 3 – Recarregue sua Energia

Nutrição do Dia 🍊

- Café: Shake do Despertar (mamão, aveia, linhaça).
- Almoço: Potência Magra (carne, quinoa, cenoura).
- Jantar: Omelete Fornalha (legumes).

Complete com o Suco Coração de Beterraba para purificar.

Circuito Vitalidade 🏋️

- Escada Fantasma: 1 minuto.
- Agacha-Tudo: Agachamento sumô (2x12).
- Lâmina Lateral: Prancha lateral (30s cada lado).

Sinta seu corpo ganhar mais força e resistência.

Mente e Corpo ✨

Mantenha seu checklist diário em dia. Foco no sono, hidratação e alimentação consciente.

Lembre-se: "Você está mais forte do que imagina."

DIA 4 – Leveza Visível

Refeições Leves

- **Café:** Panqueca Leve (banana + aveia).
- **Almoço:** Frango Dourado (frango ao curry).
- **Jantar:** Mix do Mar (salada de atum).

Suco Revigorante

Explosão Digestiva: Melancia, gengibre e limão. Para digestão e leveza.

Circuito Movimento Livre

- **Pula Sem Corda:** 1 minuto.
- **Levantamento Glúteo Real:** 2x15.
- **Abdômen Relâmpago:** 2x20.

Mente em Sincronia

Complete o checklist diário. "O que você faz hoje transforma seu amanhã."

DIA 5 – Você Já Está Diferente

Refeições Equilibradas 🍴

- Café: Doce Despertar Fit.
- Almoço: Bolinhas da Força.
- Jantar: Caldo Verde Renovador.

Suco: Raio de Sol Tropical para vitalidade.

Circuito Nova Versão 🏋️

- Pulo de Vitória (Agachamento com salto).
- Toque de Força (Prancha com toque).
- Explosão Final (Polichinelo).

Mente em Harmonia ✨

Mantenha seu checklist diário ativo.

"O espelho vai começar a sorrir para você."

DIA 6 – A Virada

Refeições Essenciais

- Café: Smoothie Verde do Poder.
- Almoço: Forno da Superação.
- Jantar: Salada Morna do Equilíbrio.

Suco Purificador

Elixir do Reset Profundo: limão, pepino, gengibre. Desintoxica e revitaliza.

Circuito da Virada

- Corrida do Renascimento (1min).
- Pernas no Alto (2x15).
- Prancha Tempestuosa (30s).

Reta Final

Mantenha o checklist diário. "Você está mais perto do que imagina."

DIA 7 – Renascimento



Refeições Equilibradas

Tapioca, Estrogonofe Leve e Sopa Detox.
Refeições que nutrem o corpo.



Suco "Verde Solar"

Manga, limão e couve.
Uma explosão de vitalidade para seu renascimento.



Circuito da Conquista

- Dança da Liberdade (2min)
- Pausa do Poder (2x12)
- Placa da Vitória (1min)



Rumo à Manutenção

Complete seu checklist diário. Você recomeçou; agora mantenha o movimento. Siga em frente!

Resultados Esperados

Após 7 dias, você sentirá uma transformação notável em seu bem-estar:

- Corpo mais leve e ágil.
- Roupas mais folgadas.
- Foco e energia renovada.
- Menos compulsão alimentar.
- Mais amor-próprio e confiança.

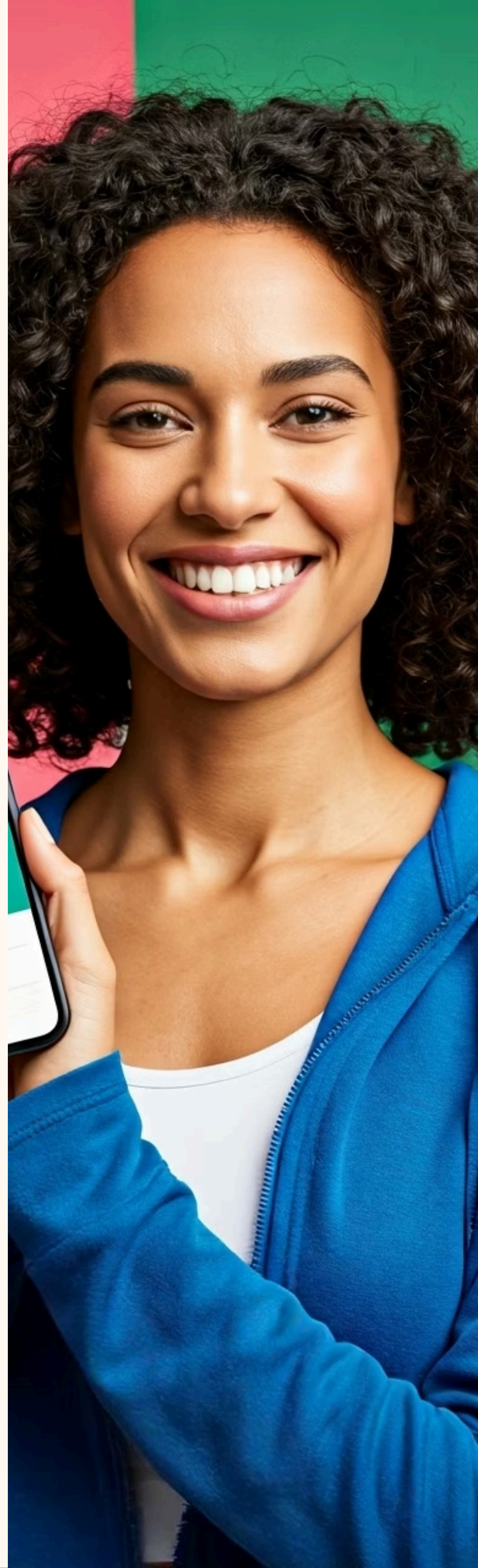


Continue Sua Jornada!

Se sete dias já transformaram,
imagine o potencial em trinta.
Seu corpo e mente
agradecerão.

"Minha vida mudou! O app
é incrível." - Cliente
Satisfeita

Baixe o app Emagrecer
Permanente. Acesse planos
completos, sucos, treinos e
desafios guiados.



Você chegou até aqui. Agora complete sua transformação, dê o próximo passo.



Liberamos um ecossistema ideal para secar a barriga e manter o foco todos os dias.



Plano Alimentar Estratégico

Estratégias nutricionais para manter seu foco e disciplina.



Rotina Leve e Duradoura

Exercícios para secar e manter resultados com leveza no dia a dia.



Checklist Diário Exclusivo

Orientação exclusiva para acompanhar seu progresso diário.








Acesso ao App

Acompanhamento personalizado para sua jornada contínua.

✨ Sua nova fase começa com um simples clique!

Você já iniciou sua transformação com o Desafio de 7 Dias. Agora é hora de manter os resultados e conquistar um corpo leve, saudável e permanente com o app exclusivo da Nutri Maria.

Benefícios do Plano Completo + Aplicativo

-  Plano alimentar prático e adaptável
-  Treinos rápidos para fazer em casa
-  Motivação e foco diário
-  Ferramentas para manter os resultados
-  Suporte contínuo com o app Emagrecer Permanente
-



Quero meu plano completo + app



“O desafio foi só o começo. Agora com o app, eu me sinto no controle do meu corpo.”

– Paula, 34 anos



“Secar a barriga foi só o primeiro passo. Hoje me sinto com energia e motivação de novo.”

– Luciana, 40 anos



“Pela primeira vez, estou mantendo os resultados. Isso é libertador.”

– Débora, 36 anos

Fim!

Foi uma honra caminhar com você nesta jornada. O sucesso está ao seu alcance.



Siga no Instagram

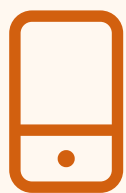
Conecte-se e receba dicas diárias para sua saúde:

[@emagrecacom.nutrimaria](#)



Fale Conosco

Envie suas dúvidas por e-mail, teremos prazer em ajudar em sua jornada.



Baixe o App

Acesse planos completos, receitas e treinos exclusivos no app Emagrecer Permanente.



LINK PARA MUDAR DE VIDA

CLIQUE AQUI