



## **Parabéns**

por sua excelente decisão em fazer o **Método Emagrecedor** Estou feliz em iniciar este projeto junto com você!

Você acabou de adquirir um comprovado método para perder gordura corporal de forma rápida e saudável.

Estou plenamente convicto que ao seguir o **Método Emagrecedor**, você perderá de 5 a 13 quilos e estará a caminho do corpo dos seus sonhos.

A partir de agora você pode ter certeza que nunca mais precisará comprar outro livro ou sistema de dieta ou "pílula mágica" para perder peso novamente.

Perder peso é uma ciência e o **Método Emagrecedor** foi baseada em experimentos científicos, é o resultado de como nosso corpo e nossos hormônios reagem de acordo com cada nutriente que ingerimos.

O propósito deste livro digital é simplesmente ir direto ao ponto e eliminar toda confusão de Informações e mitos divulgados.

É proporcionar um método simples, completo e eficaz. Um plano de ação detalhado e passo a passo para você queimar gordura corporal o mais rápido possível.

Logo nos primeiros dias da Dieta prepare-se para ver o seu corpo começar a queimar gordura como nunca antes. Ver sua cintura abdominal diminuir e suas roupas ficarem mais folgadas.



O **Método Emagrecedor** foi criado como uma solução para todas as dietas da "Moda" que existem no mercado, dietas que demoram muito para apresentar algum resultado, isso quando não se mostram totalmente prejudiciais e ineficazes.

Chega de fazer Dietas da "Moda" e que não funcionam.

Chega de sofrer com o "Efeito Sanfona".

Com a **Método Emagrecedor** você vai experimentar resultados logo nos primeiros dias, dia após dia até o fim.

É por isso que a Método Emagrecedor é simples fácil, prático e ultra eficaz.

Ela produz resultados visíveis e extremamente rápidos! Isso te deixará cada dia mais motivado. Esta motivação vai te fazer perder gordura corporal de uma forma que você nunca experimentou até então.

Ao aplicar o método você estará totalmente preparado para perder o peso que desejar e nunca mais recuperá-lo.

Não se trata de uma Dieta que funciona para poucos privilegiados, o Método Emagrecedor funciona para todos porque é baseada no funcionamento do corpo humano, em como realmente ele funciona. Baseado em Experimentos Científicos e em resultados reais! **É a prova de falhas!** 

#### Lembre-se: "Conhecimento é Poder"

E a partir de hoje você esta adquirindo não só uma simples dieta, mas o poder de transformar o seu corpo e esculpi-lo da forma que lhe agradar.

Você merece o melhor



#### O método está dividido em

## 4 manuais individuais

- 1 Introdução
- 2 Reprogramando suas crenças negativas
- 3 Dieta / Receitas Exclusivas
- 4 Exercícios Físicos

Cada parte do sistema foi desenhado para gerar o melhor resultado possível.

O Método Emagrecedor não é uma dessas dietas de 300 páginas cheia de estatísticas, estudose histórias sem sentido.

Acredito que você, assim como eu, não gosta de perder tempo e quer um plano de ação direto, passo a passo, que não requer habilidades especiais ou super poderes para fazer funcionar.

Por isso, trabalhei **para compilar e comprimir as informações** para dar o que há de mais valioso e atual.

A seguir, você encontrará um resumo do que encontrará em cada um deles.



### Introdução

O Manual de Introdução orientará e explicará **resumidamente** o que encontrará ao longo do Método.

Você vai descobrir o poder e a equação.

Vai descobrir os 5 maiores mitos do emagrecimento na atualidade.

Vai aprender porque engordamos e o que fazer para perder peso e eliminar a gordura acumulada

### Reprogramando suas crenças negativas

Nossa mente é como um computador biológico que possui os seus próprios "Softwares" instalados no **Subconsciente**.

Quase todos os distúrbios alimentares e padrões negativos estão relacionados a "Softwares" negativos executados em nosso Subconsciente.

A verdade é que, no final das contas, é o seu cérebro que controla o processo. **Portanto é necessário reprogramá-lo**, criando novas Sinapses Neurais e por consequência, novas crenças e novos comportamentos.

Através de exercícios fáceis e poderosos **instalaremos crenças fortalecedoras** que te encherão de força de vontade positiva.

Você começará a mudar a forma como se **relaciona com a comida** e se sentirá melhor consigo mesmo.

Através deste **Importante Manual**, prepare-se para experimentar novos comportamentos, alimentar-se melhor, acelerar seu metabolismo e escapar da compulsão pela comida



## **3** Dieta

O plano alimentar proporcionará uma rápida perda de peso de forma saudável.

A dieta foi desenvolvida para que, já **nos primeiros dias**, você observe seu peso e suas medidas diminuírem.

Você terá acesso ao plano **ideal passo a passo**, mostrando o que e quando comer para obter os melhores resultados.

Você vai descobrir os alimentos essenciais, como **equilibrar seus hormônios**, a melhor forma para queimar a gordura corporal e muito mais.

### 4 Exercícios Físicos

A Dieta por si só transformará o seu corpo em uma máquina de queimar gordura.

Para dobrar os seus resultados, preparei alguns exercícios de cerca de **12 minutos apenas** que podem ser praticados apenas **4 vezes por semana** para potencializar ainda mais a queima de gordura corporal e a perda de peso.





## **Preparado?**

Imagine-se acordando com muito **mais disposição, com mais saúde e vitalidade,** com uma enorme sensação de dever cumprido, de estar dia após seguindo na direção certa.

Agora imagine-se olhando no espelho e vendo o seu **corpo ideal**, mais leve, enxuto e esbelto.

Agora imagine os elogios que você vai receber, as pessoas que você poderá impactar deforma positiva desde então.

### Essa é minha proposta para você!

Ao longo dos dias, você contemplará o seu corpo **QUEIMAR GORDURA DE FORMA INCRÍVEL** 

Você vai se sentir cada dia mais feliz com seu novo corpo e seus novos hábitos. Vou te dar as chaves para você obter o corpo dos seus sonhos, esse método para perder quantos quilos desejar. **Sim, é isso mesmo!** 

Você pode ter uma barriga tanquinho e ter um percentual de gordura corporal menor que 10% se assim o desejar.

Através deste método você descobrirá como queimar gordura, chegar em seu corpo ideal e evitar o tão temido **"Efeito Sanfona".** 

Ao seguir o **método completo até o final, você ganhará uma nova vida.** Uma vida no qual você não sentirá vergonha do seu peso e do formato do seu corpo. Ganhará uma vida cheia de felicidade, autoconfiança, e o mais importante... uma

VIDA CHEIA DE BEM-ESTAR E SAÚDE.



## Método Inteligente

Este método foi **desenhado para você perder peso** de forma rápida, é uma Dieta "Urgente" no qual você desfrutará dos resultados dia após dia.

Um dos grandes problemas das Dietas da "Moda" é que as pessoas perdem peso de forma muito demorada e com isso muitos acabam desistindo na caminhada.

Eu entendo isso perfeitamente, por isso formulei para você obter **excelentes resultados o mais rápido possível.** 

Esse é um de nossos diferencias

Rapidamente você vai notar **seus resultados** e, com isso, **você vai obter mais confiança** para completar a sua dieta, atingir suas metas e seu peso ideal.





Algumas pessoas me **perguntam se perder cerca de 13kg** em alguns dias é algo perigoso para a saúde. Afirmo que não!

A verdade é, ter **gordura em excesso**, é um dos fatores mais prejudiciais e perigosos para a sua saúde.

Hoje, a Obesidade é a segunda causa de morte evitável perdendo somente para os acidentes de trânsito, o que demonstra o **impacto social e econômico** da Obesidade.

A Obesidade está associada a um aumento de mortalidade 12 vezes maior na faixa etária entre 25 a 34 anos e de 06 vezes mais na faixa etária de 35 a 44 anos.



O risco de **diabetes no obeso é 10 vezes maior**, hipertensão arterial é 3 vezes maior, cálculos de vesícula 2,6 vezes maior, o risco de câncer de endométrio (útero) é 5,4 vezes maior, colo de útero 2,4 vezes maior, ovário 1,6 vezes, mama 1.5 vezes, vesícula 3,6, intestino grosso e próstata 1.7. A cada kilo de peso adquirido aumenta-se em 3,1% o risco de coronariopatia.

Hoje 4,1% dos pacientes obesos morrem na fila de espera para o tratamento cirúrgico da obesidade.

No mundo temos mais de **40% de pessoas com peso acima do normal**, 18,5% de desnutridos, isto serve para termos uma visão exata do que representa a obesidade e de quanto ela esta interferindo na vida das pessoas.

Considerando todos esses fatos, não é lógico que você deve se livrar do excesso de peso o quanto antes?

Acredito que sim e é por isso que criei este método poderoso. Foi projetado em detalhes minuciosos para você perder até 1**3kg ou mais de forma saudável.** 

É uma dieta que tem o poder de gerar em apenas algumas o que **outras dietas demorariam mais de 3 ou 4 meses** de muito sacrifício (isso quando geram resultados).

Esse é um dos motivos porquê é tão bem-sucedido. Os Resultados são rápidos.

Dias após dia você observará os resultados e sentirá a certeza de que **vale** a **pena seguir a dieta passo a passo.** 



Logo nos primeiros dias você notará uma mudança positiva em seu corpo.

Na primeira semana você sentirá mais Felicidade ao notar o peso que perdeu.

Suas roupas ficarão mais flexíveis em seu corpo, você sentirá uma sensação de leveza gostosa e um sentimento e estado de espírito 10 vezes melhor!

E acredito que ao se habituar ao estilo de vida proposto na dieta, você vai querer continuar por toda a vida.

Uma mudança profunda e 100% saudável.

Os **primeiros três dias geralmente são os mais difíceis**, você precisa ter disciplina, depois o seu corpo se acostuma e você desfrutará de todos os benefícios decorrentes da dieta.

# Perca de peso rápida

Um **estudo de 2010 realizado pela Universidade da Flórida** sugere que o segredo para o emagrecimento e a manutenção do peso em longo prazo é emagrecer rápido, não aos poucos.

Na amostra de **262 mulheres de meia-idade obesas**, as mulheres que emagreceram mais rápido perderam mais peso ao todo, mantiveram a perda por um tempo maior e tiveram menos probabilidade de recuperar os quilos perdidos.

As descobertas foram publicadas no International Journal of Behavioral Medicine.



## **Outro estudo**

Em um outro artigo publicado em 2000 na prestigiosa revista Obesity Research a pesquisadora e especialista em obesidade Arne Astrup escreve



Estudos recentes mostram que uma maior perda de peso inicial, geralmente obtida nas primeiras **2-4 Semanas de Tratamento**, está associada a um melhor resultado em longo prazo, ou seja, uma perda de peso sustentada cerca de **1 à 5 anos mais tarde**.

- Arne Astrup

Isso simplesmente significa que, quando analisamos os estudos sobre a perda de peso, aqueles que geralmente perdem peso mais rápido, **durante as primeiros 2-4 semanas, apresentam melhores resultados em longo prazo (1 à 5 anos mais tarde).** 

No entanto isso depende muito da forma como o programa da dieta foi desenvolvido. **Para ser eficaz e seguro, tanto a curto quanto a longo prazo**, uma dieta de perda de peso rápida deve ser bem estruturada.



#### Os maiores mitos do

## **Emagrecimento**

### Alimentos sem gordura, leva corpo sem gordura?

Na década de 1980, novas recomendações nutricionais sugeriam a todos **adotarem dietas de baixa gordura.** 

Só recentemente é que se tornou claro o quão prejudicial foi esse erro. Dietas de baixa gordura pode ter ajudado a estimular o aumento nacional na obesidade e diabetes. **Agora sabemos que as gorduras são necessárias para a saúde.** 

A gordura é importante para o excelente funcionamento do cérebro, do coração, da pele e outros órgãos importantes, bem como para a absorção de muitas vitaminas. Gordura (Saudável) é Bom para a Dieta.

A ingestão de gordura suprime a Grelina, Hormônio que nos faz sentir fome, ao mesmo tempo, estimulando a liberação de peptídeos que nos fazem sentir satisfeitos, segundo um estudo publicado no American Journal of Physiology, Endocrinologia e Metabolismo em 2005.

Uma quantidade moderada de gordura pode também reduzir o índice glicêmico de uma refeição, ajudando você a se sentir satisfeito por mais tempo.

### Comer de 3 em 3 horas aumenta o metabolismo?

Esse é um dos grandes **mitos da atualidade** e um dos mais difundidos por profissionais. Se você analisar, até faz sentido uma vez que seu corpo teria que gastar mais energia para "queimar" o alimento ingerido.

No entanto, estudos científicos comprovam que isso não ocorre na prática. Um Estudo Científico realizado em Fevereiro de 2013 pelo Pesquisador Ohkawara, por exemplo, avaliou não apenas o **gasto energético**, mas também a taxa de oxidação de gordura de **24 horas** em sujeitos que passaram por duas condições: ingestão de 3 ou 6 refeições por dia.

Os autores não observaram qualquer diferença entre as condições. Logo, comer mais vezes ao dia, ou seja, de 3 em 3 horas, não eleva o metabolismo.

Outro detalhe importante é que ao comer a cada 3 horas você está impedindo seu corpo de queimar gordura.

Ao comer de **3 em 3 horas** você está constantemente lançando Insulina em seu sangue, o que coloca seu corpo em sua **"fase de absorção."** Isto basicamente significa que a insulina estará armazenando Gordura e inibindo a ação dos hormônios **"queimadores" de gordura.** 

Darei maiores detalhes sobre isso no final desse Manual.



### Comer pela manhã aumenta o metabolismo?

Já ouvi muitas pessoas e profissionais falarem que o **Café da Manhã** é a refeição mais importante do dia, no entanto se Você quer queimar gordura eu sugiro que você "Pule" essa refeição.

Digo isso baseado em diversos estudos científicos. Você aprenderá em detalhes no Método Emagrecedor que uma forma simples para queimar gordura rapidamente é justamente saltar o café da manhã, só esse simples hábito pode ser a resposta para todos os seus problemas de peso.

Quanto mais tempo você passa sem comer, mais gordura o seu corpo vai queimar. Uma vez que você come, seja o que for, o seu corpo para de queimar gordura e começa a usar aquele alimento como fonte de energia. Quando você salta o café da manhã e permanece em Jejum até o almoço, algumas coisas valiosas acontecem.

Os níveis do Hormônio do Crescimento aumentam, isso ajuda a preservar a massa muscular e deslocar a gordura para ser usada como combustível. Aumenta a Catecolamina (Norepinefrina); esta também estimula o metabolismo e aumenta o estado de alerta.

Além disso, a sensibilidade à insulina nos músculos aumenta, o que define a equação perfeita para ganhos de massa muscular e queima de gordura. Agora se você optar por comer na parte da manhã, você estará jogando fora esses incríveis benefícios do Jejum Intermitente e é por isso que o recomendo.

No entanto se Você quiser comer pela manhã não tem problema, Você pode inclusive comer mais calorias do que come hoje em dia e emagrecer, a grande questão é O QUE Você come e não a quantidade.



### 4 Gordura saturada causa celulite?

biscoito, pão e etc.

A Celulite não é diferente de qualquer outra gordura corporal. É simplesmente o excessode gordura armazenada em determinadas regiões. Essa gordura pode ser proveniente de doces, refrigerante, arroz com feijão,

Muitos confundem e associam gordura trans com gordura saturada. Gordura Trans é totalmente maléfica para o organismo.

Já a gordura saturada tem sido injustamente desqualificada por décadas.

O fato é que, se você quer perder peso rapidamente, especialmente em seu abdômen, então é absolutamente necessário aumentar a quantidade de gordura saudável que você consome e diminuir os Carboidratos.

De fato, estudos recentemente mostraram que as mulheres que consumiram mais gordura saudável na dieta perderam mais peso.

Também tem sido Comprovado que as Gorduras Saudáveis ajudam a reduzir a gordura do fígado, por mais estranho que isso possa parecer.

Além disso, ácidos gordos saturados revelou-se ser a melhor gordura para as mulheres afim de reduzir quadris, nádegas e coxas.

A gordura não engorda quando apreciada com moderação, você aprenderá como usá-la de forma estrategicamente correta para que se torne sua aliada na perda de peso e queima de gordura.

### **5** Gel que emagrece

Esse é mais um dos Mitos das "Pílulas Mágicas".

Antes de tudo preciso te alertar que "Pílula Mágica" não existe, muito menos gel que queima gordura.

Com certeza a indústria que vende esses "Milagres" e movimenta Bilhões de Reais não quer que você saiba disso.

Do ponto de vista fisiológico, é impossível que um simples Gel ou Creme queime gordura.

Para que a gordura seja queimada é necessário que ocorra a Lipólise, que nada mais é que a mobilização da gordura armazenada no tecido adiposo, a qual é quebrada em ácido graxo e glicerol e liberada na Corrente Sanguínea para ser utilizada como Fonte de Energia.

Muitas propagandas destes géis e cremes emagrecedores dizem que seus produtos aumentam a lipólise, e isso por si só já é improvável, uma vez que o aumento da lipólise decorre, principalmente, do aumento de hormônios como a Catecolamina (Adrenalina) e a redução da Insulina.

Portanto não desperdice seu precioso dinheiro em promessas absurdas e mentirosas.

Através do método você aprenderá como queimar gordura da forma rápida e eficaz sem precisar de "Pílulas, Gel ou Creme Mágico".

### Afinal, você sabia porque

# **Engordamos?**

Antes de partimos para o Método Emagrecedor, gostaria de explicar de forma bem simples e clara por que engordamos.

Muitas pessoas acreditam e ou foram doutrinadas a acreditar que basta se exercitar mais e comer menos que está tudo certo.

Em outras palavras, bastaria apenas você gastar mais calorias do que consome que a médio e longo prazo perderia peso.

Com certeza a Indústria do Açúcar ama essa ideologia e acredito que esse é um dos motivos principais de existir tantas pessoas acima do peso.

Provavelmente você já deve ter visto pessoas que comem pouco e continuam engordando, outras comem muito e tem um corpo atlético.

Isso tem muito a ver com alimentação, genética e a prática de exercícios físicos. Sim, a genética influência, no entanto ao seguir o Método Emagrecedor, você literalmente desligará os genes que armazenam gordura e Ligará os Genes Queimadores de Gordura. Outro detalhe importante é que 100 Calorias de Carboidratos Simples (Açúcar) é diferente de 100 Calorias de Proteínas.

Para cada nutriente que ingerimos, o corpo tem uma resposta diferente. Sempre que ingerimos algum alimento ou bebida com alto índice glicêmico como os Carboidratos Simples Pães, Doces, Massas, Batata Inglesa, Refrigerante, Biscoitos o seu corpo transforma os Carboidratos em Glicose Açúcar no Sangue. Com isso o seu nível de Açúcar no Sangue (Glicose) aumenta a níveis excessivos e essa Glicose em excesso é totalmente Tóxico para o seu organismo. Para reduzir o excesso de Açúcar no Sangue o corpo libera Insulina. A fim de reduzir o Açúcar no Sangue o mais rápido possível, a Insulina:

- Bloqueia a enzima que nos faz usar a nossa gordura como combustível e com isso suspende a queima de gordura.
- Estimula o Fígado a converter açúcar em gordura
- Estimula a enzima que nos faz estocar gordura para uso futuro e isso acelera o estoque de gordura.

Mesmo quando o açúcar no sangue (Glicose) diminui, Você ainda tem Insulina no sangue e, por consequência, seu corpo não consegue transformar a gordura em energia e saiba o pior.

Seu corpo continua acumulando e estocando gordura.

Como o seu organismo não consegue transformar a gordura em energia devido a INSULINA no Sangue, você fica sem energia o que acaba te dando mais fome, com isso você acaba comendo mais do que deveria e nisso entramos em um círculo vicioso que só nos faz engordar e prejudicar nossa Saúde.

Em Outras Palavras, o Carboidrato (Açúcar) é o Vilão que além de nos engordar, com o tempo acaba gerando Resistência a Insulina e com isso diversas outras doenças como a Diabetes Tipo 2 por exemplo.

Se você quer queimar gordura e ter um corpo magro, você deve aceitar esse fato agora e manter este Conhecimento como algo "Sagrado".

Ao restringir carboidratos em sua dieta, você ficará mais enxuta.

Isso é um Fato.

Quando você aumenta o seu consumo de carboidratos simples, você engorda. E isso não é uma questão de sorte ou azar, é uma resposta simples e direta de como nossos Hormônios reagem mediantes aos alimentos que ingerimos.

Saber escolher bem os alimentos é de vital importância e esse é um dos motivos pelo qual o Método Emagrecedor funciona tão bem.

Um detalhe importante que vale ressaltar, é que quando estamos "Alimentados" o nosso corpo não queimará a gordura estocada e sim os alimentos que ingerimos. Com isso em mente, é vital saber que a maneira mais rápida para queimar gordura do corpo é estar em Jejum.

O Jejum força o seu organismo a utilizar a gordura estocada em seu corpo como Fonte de Energia, em outras palavras, queimará a gordura estocada e com isso você perde peso e gordura ao mesmo tempo.

Quanto mais tempo em Jejum uma pessoa passa, mais o seu corpo queimará gordura. (Recomendo um Jejum de 14 a 16 horas diárias para uma Rápida Queima de Gordura e para que não comprometa a sua massa muscular. Isso Você consegue facilmente se não comer na parte da manhã. Darei maiores detalhes no Módulo 3 da Dieta).

Com base nos mais recentes estudos científicos, cheguei a Equação Emagrecimento Rápido.



#### DC + JI + EF + CF = Emagrecimento Rápido, Saudável e Definitivo.

Dieta Correta + Jejum Intermitente + Exercícios Físicos (Alta Intensidade e Curta Duração) + Crenças Fortalecedoras é o que Chamo de Equação do Emagrecimento Rápido, Saudável e Definitivo.

Essa combinação é extremamente eficaz e poderosa para a perda de gordura em tempo recorde.

No entanto, isso tem de ser feito da Forma Correta para o seu organismo não queimar a sua massa magra ou gerar qualquer forma de estagnação ou efeito "Sanfona".

Por isso é de vital importância seguir o Método Emagrecedor da forma correta. Ao segui-la o seu corpo usará a gordura acumulada como fonte de energia e com isso você se transformará em uma poderosa "Máquina de Queimar Gordura", se sentirá com mais energia, maior foco e concentração, maior autoestima, mais saúde e muitos outros benefícios.

A Dieta foi elaborada cuidadosamente passo a passo para você obter resultados de forma mais rápida e saudável e meus pacientes tem comprovado isso diariamente e tenho certeza que com você ocorrerá o mesmo.

OBS. Eu recomendo fortemente o Jejum Intermitente, sobretudo para pessoas que querem queimar gordura rapidamente e ou possuem resistência a insulina. No entanto, você pode emagrecer sem jejuar, basta apenas focar a sua alimentação nos alimentos que sugiro no Manual 3 enquanto elimina os alimentos prejudiciais



### Por que não ter o

## **Melhor?**

Minha missão é mais do que simplesmente fazer com que você perca peso e gordura corporal. É fazer com que você tenha MAIS SAÚDE E SE SINTA BEM.

Você sabia que sem Glicose (Açúcar) as Células Cancerosas morrem de fome? Você sabia que sem o Acúcar (Excessivo) não existiria Diabetes Tipo 2?

Você sabia que a Gordura Visceral (Abdominal) aumenta a resistência à insulina, que pode acabar levando à diabetes? Sabia que ela também aumenta o risco de ter doenças como Alzheimer, Artrite, Psoríase e o próprio Câncer?

De forma maligna a Gordura Visceral altera a sua resposta hormonal, corroendo o tecido muscular, aumentando o risco de ter depressão e destruindo o seu desejo sexual. Ela ataca o fígado, levando à uma possível cirrose, insuficiência hepática e finalmente o câncer.

Digo isso para alertá-lo e para encorajá-lo a seguir em frente, colocar em prática o plano de ação e adquirir o hábito de ter um estilo de vida saudável conforme você aprenderá nos próximos manuais.

Ao seguir esse estilo de vida saudável que visa eliminar a gordura corporal, você vai reduzir drasticamente o risco de ter Doença Cardíaca, Diabetes, Acidente Vascular Cerebral (AVC), Câncer e até mesmo a doença de Alzheimer. Estou muito Feliz em compartilhar esse conhecimento com você e ansioso para ver os seus resultados.



### Você chegou até aqui!

## Obrigado.

Você chegou até o final, e falta muito pouco para você adquirir o método de emagrecimento mais completo do Brasil.

Nesse momento você deve estar se perguntando, será que realmente funciona?

Eu estou falando aqui de uma metodologia simples, de apenas alguns passos que permite qualquer pessoa emagrecer e ter percas significativas de peso em pouco tempo.

## **SEM QUE VOCE PRECISE**

- Deixar de comer coisas gostosas
- Fazer dietas malucas
- Gastar rios de dinheiro com suplementos/multivitamicos entre outros

E se você seguir atentamente o que vou te ensinar nesse treinamento, você poderá ter incríveis resultados em pouco tempo, você precisa conhecer este método.

Ficou interessado? Abaixo você terá nosso grupo exclusivo de lançamento faça sua reserva agora mesmo as primeiras pessoas que entrarem em nosso grupo teram um MEGA DESCONTO. Você não vai ficar de fora não é mesmo?