

Semana 3 – Aceleração de Queima e Manutenção

Chegamos na reta final. Agora o foco é manter o intestino regulado e ativar o metabolismo para queimar gordura de forma contínua.

Orientações Gerais para a Semana

- Continue com os rituais da semana 1 e 2 (água morna, boa mastigação, evitar industrializados).
- Introduza mais termogênicos naturais: pimenta, gengibre, chá verde, canela, cúrcuma.
- Reintroduza pequenas porções de carboidratos complexos com controle e equilíbrio.
- Intensifique o consumo de fibras: aveia, chia, legumes crus, folhas escuras.
- Mantenha os jantares leves. O foco é facilitar a digestão à noite para o corpo acelerar a queima.

Cardápio Diário – Semana Final

Você pode montar seus dias combinando as opções. Agora você está mais consciente dos efeitos de cada refeição no seu corpo. Use isso a seu favor.

Café da Manhã

Opção 1 – Overnight oats acelerador

- 3 colheres (sopa) de aveia
- 1/2 banana picada
- 1 colher (chá) de canela
- 200ml de leite vegetal
- 1 colher (sopa) de chia
- → Deixe tudo na geladeira à noite e consuma pela manhã

Opção 2 – Tapioca energética com recheio funcional

- 2 colheres (sopa) de goma de tapioca
- Recheio: ovo mexido com espinafre e cúrcuma
- → Finalize com azeite extravirgem e pimenta-do-reino moída

Opção 3 – Pão integral + abacate + ovo pochê

- 1 fatia de pão integral 100%
- 1 colher (sopa) de abacate
- 1 ovo pochê
- → Polvilhe com chia e finalize com limão

Cardápio Diário – Semana Final

Você pode montar seus dias combinando as opções. Agora você está mais consciente dos efeitos de cada refeição no seu corpo. Use isso a seu favor.

Almoço

Opção 1 – Arroz integral + salmão grelhado + salada verde com frutas

- Arroz integral com ervas
- Salmão grelhado com limão
- Salada: rúcula, manga, cenoura ralada, vinagre de maçã

Opção 2 – Bowl de proteína vegetal

- Quinoa cozida
- Tofu grelhado ou grão-de-bico assado com cúrcuma
- Couve, pepino e beterraba crua
- Molho: azeite + tahine + limão

Opção 3 – Macarrão de abobrinha com molho natural

- Abobrinha em tiras refogada
- Molho de tomate caseiro com manjericão
- Frango desfiado com páprica e pimenta

Cardápio Diário – Semana Final

Você pode montar seus dias combinando as opções. Agora você está mais consciente dos efeitos de cada refeição no seu corpo. Use isso a seu favor.

Jantar (leve e digestivo)

Opção 1 – Creme de couve-flor com alho-poró

- Cozinhe couve-flor com alho-poró e sal
- Bata até virar creme e finalize com azeite e pimenta

Opção 2 – Omelete de 2 ovos + salada crua colorida

- Acrescente cebola roxa, cúrcuma e tomate à omelete
- Salada: alface, cenoura ralada, repolho roxo, azeite e limão

Opção 3 – Shake noturno com fibras e calmantes

- 1 banana + leite vegetal + 1 colher (sopa) de aveia + camomila gelada

Cardápio Diário – Semana Final

Você pode montar seus dias combinando as opções. Agora você está mais consciente dos efeitos de cada refeição no seu corpo. Use isso a seu favor.

Sobremesas saudáveis

Opção 1 – Picolé de abacaxi com hortelã (natural)

- Bata abacaxi com hortelã e leve ao congelador em forminhas

Opção 2 – Creme de abacate com cacau

- 1/2 abacate + 1 colher (chá) de cacau + melado
- Bata tudo e consuma gelado

Opção 3 – Banana assada com canela e castanhas

Cardápio Diário – Semana Final

Você pode montar seus dias combinando as opções. Agora você está mais consciente dos efeitos de cada refeição no seu corpo. Use isso a seu favor.

Snacks saudáveis (intermediários, se necessário)

- Tomate cereja com azeite e manjeriço
- Castanhas (no máximo 6 por dia)
- Iogurte vegetal com chia e frutas
- Palitos de pepino e cenoura com pasta de grão-de-bico
- Chá verde com limão

Dica Final da Semana

“O corpo que você quer começa pelo intestino que você cuida.”

Você chegou até aqui. Agora é hora de manter a constância.

A transformação não vem do esforço extremo, e sim do cuidado diário e inteligente.