

# **MOUNJARO**

# ***DE POBRE***



# INTRODUÇÃO

**VOCÊ JÁ OUVIU FALAR NO MOUNJARO?**

ESSE MEDICAMENTO CARÍSSIMO TEM FEITO MILHÕES DE PESSOAS **PERDEREM PESO RÁPIDO**. MAS O QUE POUCA GENTE SABE É QUE O SEGREDO POR TRÁS DO MOUNJARO É BIOLÓGICO – E **VOCÊ PODE ATIVAR ISSO NATURALMENTE**, SEM GASTAR HORRORES EM FARMÁCIA.

ESTE GUIA TRAZ O "**MOUNJARO DE POBRE**": UMA ESTRATÉGIA NATURAL, ACESSÍVEL E BASEADA EM CIÊNCIA PARA IMITAR OS EFEITOS DO MEDICAMENTO NO SEU CORPO USANDO ALIMENTOS, HÁBITOS E SUPLEMENTOS BARATOS. VOCÊ VAI DESCOBRIR UM **MÉTODO PASSO A PASSO**, FÁCIL DE SEGUIR E POSSÍVEL DE APLICAR COM INGREDIENTES BARATOS DO MERCADO.





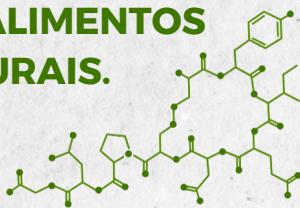
# COMO O MOUNJARO FUNCIONA

O **MOUNJARO (TIRZEPATIDA)** É UM MEDICAMENTO INJETÁVEL QUE ATUA NOS HORMÔNIOS GLP-1 E GIP, DOIS REGULADORES NATURAIS DO NOSSO APETITE E METABOLISMO.

## ESSES HORMÔNIOS:

- AUMENTAM A SACIEDADE (FAZEM VOCÊ SE SENTIR CHEIO POR MAIS TEMPO)
- DIMINUEM A FOME E OS IMPULSOS POR COMIDA
- MELHORAM A RESPOSTA À INSULINA (O QUE REDUZ O ARMAZENAMENTO DE GORDURA)
- ESTABILIZAM OS NÍVEIS DE GLICOSE NO SANGUE

**NOSSO OBJETIVO AQUI É IMITAR ESSES EFEITOS COM HÁBITOS SIMPLES, ALIMENTOS FUNCIONAIS E ESTRATÉGIAS NATURAIS.**





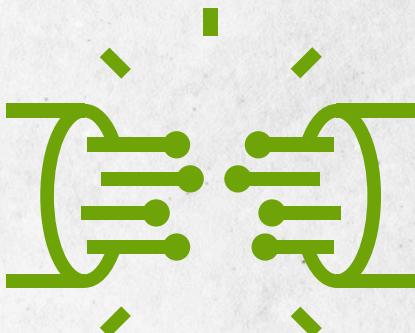
# OS 3 PRINCÍPIOS DO "MOUNJARO DE POBRE"

## 1. SACIEDADE ESTRATÉGICA

COMA DE FORMA A SE SENTIR SATISFEITO COM MENOS COMIDA.

QUANDO VOCÊ COMBINA FIBRAS + PROTEÍNA + GORDURA BOA, SEU CORPO LIBERA MAIS GLP-1 NATURALMENTE. ISSO REDUZ A FOME DE FORMA NATURAL. USE:

- FIBRAS SOLÚVEIS (PSYLLIUM, CHIA, AVEIA)
- PROTEÍNAS EM TODAS AS REFEIÇÕES (OVOS, FRANGO, IOGURTE, WHEY)
- GORDURAS BOAS (ABACATE, AZEITE, COCO)
- VINAGRE DE MAÇÃ (1 COLHER DILUÍDA EM 1 COPO DE ÁGUA ANTES DAS REFEIÇÕES)



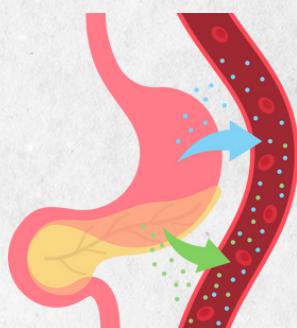
# OS 3 PRINCÍPIOS DO "MOUNJARO DE POBRE"

## 2. CONTROLE DE INSULINA

MENOS PICOS DE AÇÚCAR NO SANGUE =  
MENOS GORDURA ACUMULADA.

REDUZIR O CONSUMO DE CARBOIDRATOS REFINADOS E EQUILIBRAR SUAS REFEIÇÕES EVITA PICOS DE INSULINA. ISSO AJUDA O CORPO A QUEIMAR GORDURA EM VEZ DE ARMAZENAR. USE:

- ALIMENTOS DE BAIXO ÍNDICE GLICÊMICO (LEGUMES, OVOS, CARNE MAGRA)
- TEMPEROS QUE AJUDAM NA GLICEMIA (CANELA, VINAGRE, CÚRCUMA)
- DIVISÃO INTELIGENTE DOS CARBOIDRATOS: CONSUMA APÓS ATIVIDADES FÍSICAS



# OS 3 PRINCÍPIOS DO "MOUNJARO DE POBRE"

## **3. ATIVAÇÃO DO JEJUM INTELIGENTE**

USE O JEJUM COMO FERRAMENTA ESTRATÉGICA, SEM RADICALISMO.

O JEJUM INTERMITENTE ATIVA PROCESSOS NATURAIS DE QUEIMA DE GORDURA (COMO A AUTOFAGIA). MAS PRECISA SER BEM APLICADO. **REGRAS BÁSICAS:**

- 12 A 16H DE JEJUM, 3 A 4X POR SEMANA
- QUEBRAR O JEJUM COM PROTEÍNA + GORDURA (EX: OVOS + AZEITE)
- HIDRATAR-SE BEM DURANTE O JEJUM (ÁGUA, CHÁ, CAFÉ SEM AÇÚCAR)



# PLANO DE 7 DIAS: MOUNJARO DE POBRE NA PRÁTICA

## TODOS OS DIAS:

- 1 COPO DE ÁGUA COM 1 COLHER DE VINAGRE DE MAÇÃ + 1 COLHER DE PSYLLIUM EM JEJUM
- PRIORIZE PROTEÍNA E GORDURA NO CAFÉ DA MANHÃ
- REDUZA AO MÁXIMO AÇÚCARES E PÃES NO DIA A DIA
- JANTE LEVE E ATÉ 20H



# PLANO DE 7 DIAS: MOUNJARO DE POBRE NA PRÁTICA

## CARDÁPIO BASE:

### DIA 1:

- **CAFÉ:** OVOS MEXIDOS COM CHIA + CAFÉ SEM AÇÚCAR
- **ALMOÇO:** FILÉ DE FRANGO GRELHADO + SALADA CRUA + AZEITE
- **LANCHE:** CHÁ + PUNHADO DE CASTANHAS
- **JANTAR:** SOPA DE LEGUMES COM OVO COZIDO





# PLANO DE 7 DIAS: MOUNJARO DE POBRE NA PRÁTICA

## DIA 2:

- **CAFÉ:** IOGURTE NATURAL + 1 COLHER DE LINHAÇA + CANELA
- **ALMOÇO:** CARNE MOÍDA + ABOBRINHA REFOGADA + COUVE
- **LANCHE:** SHAKE DE PROTEÍNA COM CACAU E CANELA
- **JANTAR:** OMELETE COM LEGUMES





# PLANO DE 7 DIAS: MOUNJARO DE POBRE NA PRÁTICA

(... REPETIR O MODELO VARIANDO  
PROTEÍNAS E VEGETAIS AO LONGO DA  
SEMANA ...)



## DICA:

**SE PUDER, FAÇA UMA CAMINHADA DE 15 A 30 MINUTOS APÓS O JANTAR — ISSO AJUDA A REDUZIR A GLICOSE E MELHORAR A DIGESTÃO.**



# SUPLEMENTOS NATURAIS BARATOS (OPCIONAL)



VOCÊ NÃO PRECISA USAR TODOS.  
ESCOLHA O QUE FIZER SENTIDO  
PARA SEU BOLSO E ROTINA.



- **PSYLLIUM:** AUMENTA A SACIEDADE E MELHORA O INTESTINO
- **VINAGRE DE MAÇÃ:** REGULA OS PICOS DE AÇÚCAR
- **MAGNÉSIO QUELADO:** MELHORA O SONO E O CONTROLE DA ANSIEDADE
- **PICOLINATO DE CROMO:** AJUDA NO CONTROLE DA VONTADE DE DOCE
- **CANELA (CEYLON):** AJUDA A ESTABILIZAR O AÇÚCAR NO SANGUE



# ⚡ RESULTADOS ESPERADOS (EM 30 DIAS)

- REDUÇÃO DE 3 A 6KG (DEPENDENDO DA ADESÃO)
- MENOS COMPULSÃO POR COMIDA
- REDUÇÃO DE BARRIGA E CINTURA
- MAIS ENERGIA E CLAREZA MENTAL
- MENOR DESEJO POR DOCES

**LEMBRE-SE:** O PROCESSO É NATURAL.  
RESULTADOS REAIS EXIGEM CONSISTÊNCIA.



# BÔNUS #1

## **LISTA DE COMPRAS DO "MOUNJARO DE POBRE"**

- OVOS, FRANGO, CARNE MOÍDA, SARDINHA
- CHIA, PSYLLIUM, LINHAÇA
- ABACATE, AZEITE, ÓLEO DE COCO
- COUVE, ESPINAFRE, ABOBRINHA, CENOURA
- VINAGRE DE MAÇÃ, CANELA, CÚRCUMA
- IOGURTE NATURAL, QUEIJO BRANCO
- CHÁ VERDE, CAMOMILA, HIBISCO



# CHECKLIST DIÁRIO

[ ] TOMEI VINAGRE + ÁGUA + PSYLLIUM EM JEJUM

[ ] EVITEI AÇÚCAR E FARINHA BRANCA

[ ] CONSUMI PROTEÍNA EM TODAS AS REFEIÇÕES

[ ] FIZ PELO MENOS 1 CAMINHADA OU 20 MIN DE MOVIMENTO

[ ] DORMI NO MÍNIMO 7 HORAS





# CONCLUSÃO

**VOCÊ NÃO PRECISA GASTAR R\$ 1.000 POR MÊS EM REMÉDIOS PARA EMAGRECER. O SEGREDO ESTÁ EM USAR A CIÊNCIA A SEU FAVOR, COM ESTRATÉGIAS NATURAIS, SIMPLES E EFICAZES.**

O "MOUNJARO DE POBRE" TE DÁ UM PLANO PRÁTICO, ECONÔMICO E INTELIGENTE PARA ATIVAR OS MESMOS CAMINHOS HORMONais QUE OS MEDICAMENTOS CAROS USAM. SÓ QUE COM INGREDIENTES DE FEIRA E FARMÁCIA POPULAR.

**AGORA É COM VOCÊ. COMPROMETA-SE COM O PLANO POR 7 DIAS. SINTA OS RESULTADOS. CONTINUE POR 30. E MUDE SUA VIDA.**

