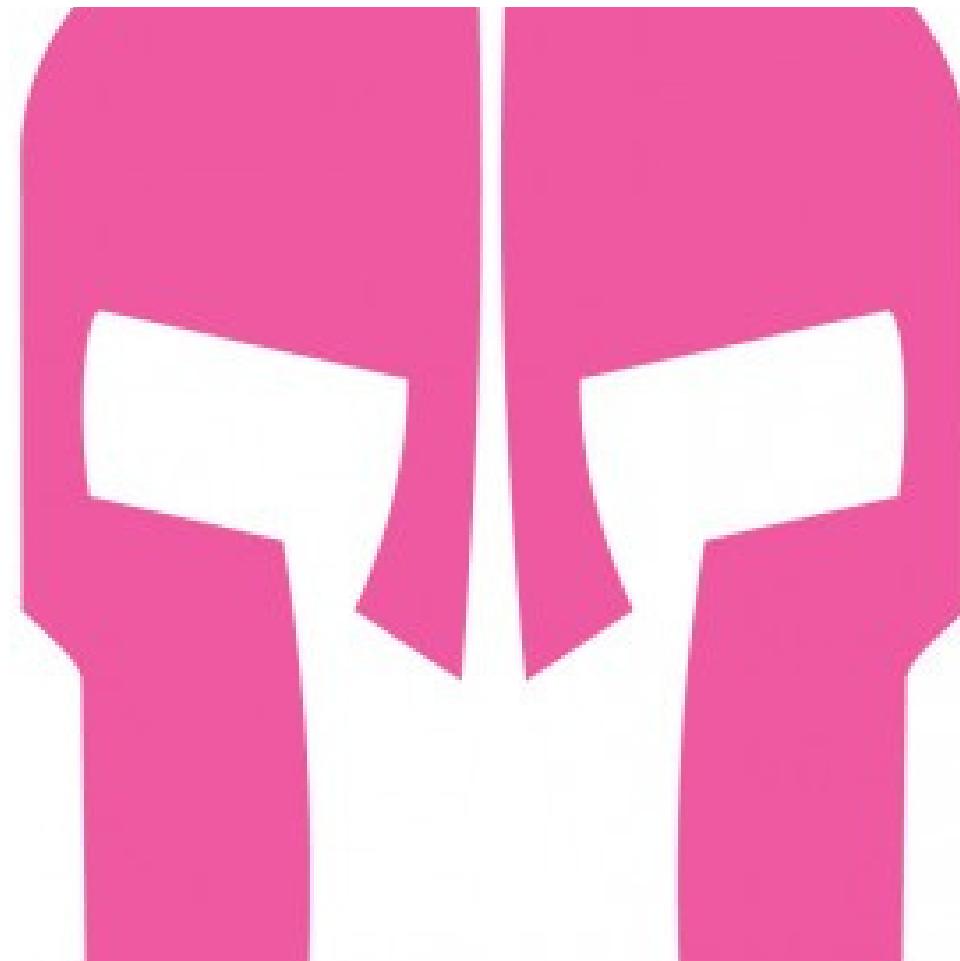


# DESAFIO CORPO EM FOCO

COMPROMISSO · EDUCAÇÃO · RESULTADOS

21 DIAS  
GUIA RÁPIDO

PASSO A PASSO PARA OS RESULTADOS  
LIBERTE O ESPARTANO DENTRO DE VOCÊ ...



Uma verdadeira "mentalidade" espartana ...

Ok ... primeiro, por que temos um capacete espartano e um código como parte de nosso programa?

Simples, os espartanos são considerados alguns dos guerreiros mais leais, confiáveis e dedicados de toda a história humana. Eles eram notórios por seu compromisso de vida com a saúde, preparo físico e estranhamente ... lutando sem roupas. Podemos pular esse atributo, mas os outros são essenciais para alcançar o corpo SPARTAN dos seus sonhos.

**Por que o logotipo espartano?**

**Eu não sou um guerreiro ....**

**Umm, ok, aqui está o porquê ... e sim, você é um guerreiro!!**

Somos projetados, construídos e criados para ser "guerreiros".

Eu sei, este pode ser um conceito estranho para alguns, mas é verdade mesmo assim. Lembre-se, guerreiro tem muitos significados ... claramente não estamos inferindo soldado, assassino ou guerreiro militante ... mas sim, protetor, lutador, líder e ser humano poderoso.

**EM PRIMEIRO LUGAR ... VOCÊ É  
INCRÍVEL !!**

**EM SEGUNDO LUGAR, AGORA VOCÊ  
ESTÁ COMPROMETIDO,  
CAPACITADO E UMA MÁQUINA DE  
DEFINIÇÃO DE METAS.**

Infelizmente, a maioria das pessoas nunca fará as mudanças necessárias para melhorar sua saúde.

Por quê?

Uma das maiores razões pelas quais não fazemos mudanças em nossas vidas é que, embora saibamos que devemos, simplesmente não sabemos como.

Quando você pensa sobre isso, é chocante perceber que a única coisa que impede muitos de nós de uma vida mais saudável é a falta de conhecimento e, francamente, de diretrizes passo a passo.



A compreensão de que as pessoas realmente querem mudar, mas muitas vezes não sabem como, me estimulou a fazer algo a respeito de qualquer maneira que eu pudesse.

Então, depois de anos de pesquisa e milhares de horas de trabalho, esta coleção de dados, livros, suplementos e treinamento finalmente atendeu às expectativas dos profissionais de saúde em cumprir a meta de mudança celular ideal de longo prazo.

mudança que cria perda de peso, energia, metabolismo e felicidade.



## TUDO BEM, HORA DE LIMPAR:

PRIMEIRO, O QUE É UMA LIMPEZA?

SOMOS EXATAMENTE, HOJE, O QUE COMEMOS, CRIAMOS E PENSAMOS NOS ÚLTIMOS 90 DIAS ... E AS PROBABILIDADES SÃO DE QUE ISSO NÃO SEJA O IDEAL. DESCULPE, MAS É VERDADE.

OK, ENTÃO PROVAVELMENTE TEMOS AS BACTÉRIAS INTESTINAIS ERRADAS, PRODUÇÃO INSUFICIENTE DE NEUROTRANSMISSORES, RESERVAS DE GORDURA SUBÓTIMAS E ELIMINAÇÃO INADEQUADA DE RADICAIS LIVRES. NÃO TEM PROBLEMA, VAMOS CORRIGI-LO.

ESSE PROCESSO É MUITO MAIS DO QUE TOMAR UM SUPLEMENTO, TROCAR BACTÉRIAS OU UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL. A LIMPEZA É UMA SÉRIE COMPLEXA DE AÇÕES, QUE DEVEMOS NOS COMPROMETER A FAZER OU PERMANECEREMOS PRESOS. ESTAR PRESO, FRANCAMENTE, É O QUE ESTE PROGRAMA PRETENDE SUPERAR ... POIS CADA UM DE NÓS PASSARÁ POR ISSO EM VÁRIOS ASPECTOS DE NOSSAS VIDAS.

ENTÃO, VAMOS DEFINIR AS ÁREAS QUE VAMOS NOS COMPROMETER A "LIMPAR".

## limpar A CASA



**primeiro: limpar a casa - criar paz**

**segundo: limpar o corpo**

**terceiro: limpar a mente**

Limpe e atualize a casa ... Seu "refúgio pacífico" é imperdível!

Existem muitos estudos que mostram uma relação direta entre felicidade / sucesso e limpeza. Em minha opinião, isso é notavelmente verdadeiro. Comece criando um local tranquilo para você, não cheio, escuro ou cheio de estresse. Pode ser um quarto, um escritório, sua cozinha ... até a garagem. Este espaço precisa ser organizado e limpo de toda desordem - toda desordem, até mesmo desordem emocional. Mas este espaço precisa se tornar seu refúgio pessoal, um local de onde você possa visualizar paz e sucesso. OK ?!!

Absolutamente, positivamente e sem concessões .... remova a desordem. A desordem, em qualquer formato ou forma, provoca estresse em nosso corpo. Nós odiamos o estresse ... então se livre da desordem ... ponto final.

Quando se trata de visualização = metas = resultados ... a chave subjacente é "Paz". É uma loucura, mas estudos mostraram que a criação de refúgios pacíficos em nossas vidas faz mais pela saúde a longo prazo do que qualquer coisa que possamos fazer. Portanto, comece a visualizar seu "refúgio pacífico". quais cores você vê? Qual é a sensação? Agora crie.

## limpar A COZINHA



**primeiro: limpar a casa - "destruir" a cozinha**

**segundo: limpar o corpo**

**terceiro: limpar a mente**

Limpe todos os alimentos que estão na lista ... isso é obrigatório!

Infelizmente, quando se trata de limpar a despensa ou a geladeira ... ficamos super emocionais, quase com raiva por estarmos jogando fora ou descartando alimentos tão "caros". Bem, desculpe, odeio ver qualquer coisa desperdiçada, mas neste caso, tem que ir ... ponto final.

Absolutamente, positivamente e sem compromisso .... remova alimentos pesados de açúcar. Isso inclui a maioria dos sucos de frutas, cereais matinais, pães brancos, refrigerantes ... a lista é infinita.

(consulte o "Guia Alimentar de 21 dias" para obter detalhes)

Não estou exagerando quando digo, pegue um saco de lixo grande e literalmente- pegue e jogue, pegue e jogue ... ai é certo, eu sei, já estive lá!

## limpar O CORPO



**primeiro: limpar a casa - "destruir" a cozinha**

**segundo: limpar o corpo**

**terceiro: limpar a mente**

Quando se trata de criar um corpo saudável e ideal, nada ajudará mais no processo do que uma LIMPEZA completa. Ok, então essa palavra é jogada fora o tempo todo e, francamente, com frequência de forma incorreta. Então, o que precisamos fazer ... bem, pense assim:

Amo carros, tratores, motocicletas, qualquer coisa com um motor, eu diria. E todos os motores foram inicialmente criados para atingir uma coisa, potência. Eles são intrincados, fortes, poderosos e ... sim, eles quebram. No entanto, se um motor estiver funcionando mal, algumas alterações podem trazê-lo de volta à vida útil. Eu restaurei um motor de 80 anos e funciona muito bem ... o velho vau não tem aquecimento, mas isso é outra história. Então imagine se seu motor recebesse combustível e óleo misturado com areia ... apenas um pouco de areia todos os dias, com o tempo, bum, ele não funciona mais como deveria e para nossos corpos são exatamente os mesmos,

Portanto, como um motor, também precisamos de revisões e lembre-se de que a idade do motor nada mais é do que um número. Ok, então o que fazemos para limpar o corpo?

# limpar O CORPO



**primeiro: limpar a casa - "destruir" a cozinha**

**segundo: limpar o corpo**

**terceiro: limpar a mente**

VAMOS DIVIDI-LO EM ETAPAS, 7 ETAPAS EXATAMENTE:

1- REMOVA A AREIA DO MOTOR

2- REMOVA OS HÁBITOS, AS TENTAÇÕES QUE CRIAM A AREIA

3- SUBSTITUA OS GRUPOS DE ALIMENTOS EXISTENTES POR NUTRIENTES IDEAIS MACRO E MICRO

4- REMOVA A MICROBIOTA INTESTINAL EXISTENTE

5- SUBSTITUA AS BACTÉRIAS INTESTINAIS POR ESPÉCIES IDEAIS

6- SUPER SATURAR AS CÉLULAS COM MICRONUTRIENTES NECESSÁRIOS PARA MITOSE (DIVISÃO CELULAR)

7- FORNECE AMPLOS MINERAIS E VITAMINAS PARA O HORMÔNIO NECESSÁRIO E FUNÇÃO DE TRANSMISSOR.

## limpar A MENTE



primeiro: limpe a casa

segundo: limpar o corpo

terceiro: limpar a mente

LIMPE OS PENSAMENTOS NEGATIVOS ... SIM, CHUTE-OS PARA FORA DA SUA VIDA!

TUDO BEM, ISSO É MUITO MAIS FÁCIL DIZER DO QUE FAZER, EU ENTENDO, MAS É FUNDAMENTAL. COMECE COM O SEGUINTE EXERCÍCIO, QUE SE TORNARÁ UM HÁBITO: EM VEZ DE DIZER: "NÃO ACREDITO QUE ME PERMITI FICAR TÃO ACIMA DO PESO", DIGA: "SOU MUITO GRATO POR MEU CORAÇÃO SAUDÁVEL".

ABSOLUTAMENTE, POSITIVAMENTE E SEM CONCESSÕES .... VOCÊ DEVE SE TORNAR O "HERÓI DA SUA PRÓPRIA HISTÓRIA". VOCÊ SÓ CONSEGUE ESCREVER SUA HISTÓRIA UMA VEZ, ENTÃO TORNE-SE O HERÓI DELA, TORNE-SE O SUPER-HERÓI MAIS LOUCO E ESPETACULAR QUE VOCÊ PODE ESPERAR SER. NINGUÉM PODE PARÁ-LO ... PONTO FINAL!

COM ESSES PRINCÍPIOS EM SUA INFÂNCIA PARA ALGUNS DE NÓS, PODE LEVAR ALGUM TEMPO PARA NOS TORNARMOS O HERÓI EM NOSSA HISTÓRIA, MAS DIA A DIA CRIAMOS HÁBITOS QUE SE TORNAM COMPORTAMENTOS!

"A PAZ COMEÇA COM UM SORRISO" - MADRE TERESA



# DIA - 0 -

A PREPARAÇÃO É CRÍTICA:

QUE COMIDA DEVO COMPRAR?

AO COMPRAR OU PREPARAR QUALQUER COISA DURANTE OS PRÓXIMOS 30 DIAS, USE ESTA FÓRMULA SIMPLES:

PROTEÍNA LIMPA, GORDURA SAUDÁVEL, ALTO TEOR DE FIBRAS E SEM AÇÚCAR.

PARA EXEMPLOS DE REFEIÇÕES, USE O "PLANO DE REFEIÇÕES DO PLANO DE AUMENTO SEMANAL". VOCÊ TAMBÉM PODE SEGUIR AS ORIENTAÇÕES DO GUIA ALIMENTAR DE 21 DIAS E CRIAR SEU PRÓPRIO PLANO DE REFEIÇÕES. VOCÊ DEVE USAR SEU CRITÉRIO PARA SAÚDE, ALERGIA, CONDIÇÕES MÉDICAS E GOSTO SIMPLES ... E VOCÊ DEVE CONSULTAR SEU MÉDICO ANTES DE INICIAR ESTE PROGRAMA.

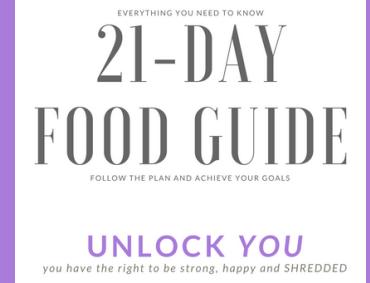
UMA REGRA ABSOLUTA, LIMITA TÃO PERTO DE 0, A QUANTIDADE DE AÇÚCAR INGERIDA, ISSO INCLUI, MASSAS, PÃO BRANCO, CEREais MATINAIS, IOGURTE ADOÇADO, SUCO DE FRUTAS ... ETC. EM SEGUITA, AUMENTE A QUANTIDADE DE PROTEÍNA QUE VOCÊ ESTÁ COMENDO, USE ESTA FÓRMULA SIMPLES: = SEU PESO X 0,36, SIM, ISSO É MAIOR DO QUE ALGUMAS RECOMENDAÇÕES, MAS FRANCAMENTE É IDEAL ... GORDURAS SAUDÁVEIS INCLUEM, NOZES, SEMENTES DE LINHO, ABACATES, AZEITE E MUITOS OUTROS. RICO EM FIBRAS, DEVE SER PELO MENOS 35 GRAMAS POR DIA PARA MULHERES E 45 GRAMAS POR DIA PARA HOMENS. ISSO É FUNDAMENTAL, POIS AJUDA NA LIMPEZA DO INTESTINO GROSSO E MELHORA O METABOLISMO. EXEMPLOS DE ALIMENTOS RICOS EM FIBRAS INCLUEM ABACATE, COCO, FRUTAS VERMELHAS, ERVILHAS E FEIJÃO PRETO, ETC.

FIBRA:

A DIETA OCIDENTAL MODERNA RETIROU A MAIOR PARTE DAS FIBRAS DE NOSSOS ALIMENTOS BÁSICOS. MENOS DE 5% DOS AMERICANOS OBTêm FIBRAS SUFICIENTES EM SUAS DIETAS. ALIMENTOS RICOS EM FIBRAS AJUDAM A PROTEGER CONTRA CÂNCER, DOENÇAS CARDÍACAS, DIVERTICULOSE, CÁLCULOS RENais, TPM, OBESIDADE E AJUDAM A MANTER UM TRATO DIGESTIVO SAUDÁVEL. PORTANTO, INCLUIR ALIMENTOS RICOS EM FIBRAS É FUNDAMENTAL E, FRANCAMENTE, MUITO FÁCIL DE FAZER.

GORDURAS:

AS GORDURAS SAUDÁVEIS SÃO QUASE INTEIRAMENTE INGERIDAS POR ACIDENTE, DE ACORDO COM VÁRIOS ESTUDOS. AS PESSOAS FICARAM COM TANTO MEDO DA GORDURA EM SEUS ALIMENTOS, GRAÇAS À PROPAGANDA DAS "DIETAS COM BAIXO TEOR DE GORDURA", QUE COMEM GORDURA APENAS POR ACIDENTE - OU CONSUMEM GRANDES QUANTIDADES DE GORDURAS ERRADAS, COMO A GORDURA RICA EM ÔMEGA-6 DE ALIMENTOS FRITOS.



## PREPARAÇÃO...

COMEÇAR UM NOVO PROGRAMA É DIFÍCIL, MAS GERALMENTE ANIMADOR, ENTÃO É O QUE FAZER !! ESSA PRIMEIRA SEMANA É DIFÍCIL, NÃO VOU MENTIR, PORQUE MUITOS DOS HÁBITOS QUE CRIAMOS HÁ ANOS SERÃO TESTADOS ... NÃO SE PREOCUPE, ELES VÃO MUDAR EM BREVE.

OS PRIMEIROS DIAS SÃO CRÍTICOS:

- A LIMPEZA COMPLETA COMEÇA
- OPÇÕES ALIMENTARES SAUDÁVEIS (GUIA ALIMENTAR DE 30 DIAS)
- SUPLEMENTOS, MINERAIS E NUTRIENTES SÃO ESSENCIAIS
- METAS SÃO ESTABELECIDAS E ESCRITAS
- EXERCÍCIOS DIÁRIOS COMEÇAM
- PROGRAMA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO COMEÇA

OK, ENTÃO VAMOS INDO

# D I A S 1 - 1 0

E S T E S 1 0 D I A S F A Z E M D E V O C Ė U M  
E S P A R T A N O

Objetivo nos dias de 1-10:

Restaure as vias celulares e elétricas a um nível ideal.  
Substitua as bactérias intestinais por colônias ideais ... isso parece difícil, mas é crítico para a neurotransmissão ideal e para o peso. Aumente o conteúdo de fibra dietética, diminua para quase zero a ingestão de açúcar e aumente a proteína e a gordura saudável.

Os primeiros 10 dias são difíceis ... mas você pode fazer isso:

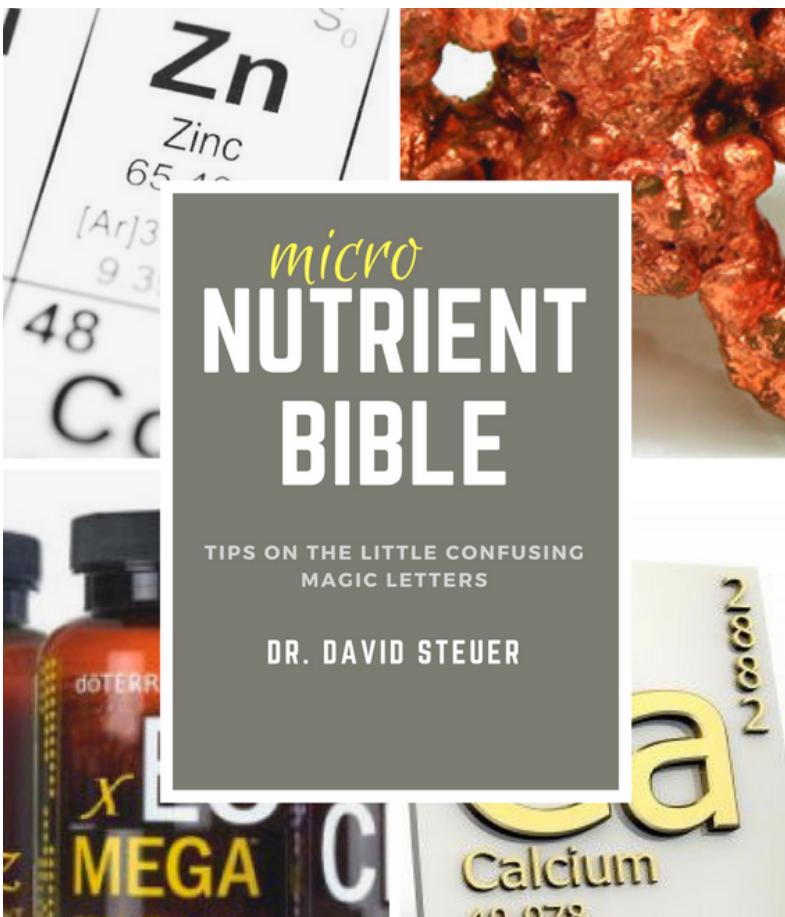
Açúcar:

O açúcar traz tantos problemas de saúde que eu poderia escrever um livro inteiro sobre esse assunto sozinho. Mas, vamos resumir. Nossos corpos são projetados para lidar com apenas uma pequena quantidade de açúcar por dia ... uma quantidade muito pequena. Como a dieta americana cresceu para apreciar o sabor "doce" infundido na maioria de nossos alimentos, realmente nem nos damos conta da quantidade de açúcar que comemos por dia.

Proteína:

A proteína é realmente um alimento mágico. O corpo reage de maneira muito diferente na presença de proteínas digeríveis, utilizando-as de uma forma estável e amiga das calorias. A proteína consumida com gordura saudável diz ao cérebro que não estamos mais com fome e que não precisamos continuar comendo. Carboidratos, alimentos processados e açúcar não dizem nada disso ao cérebro ... e sentimos fome quase imediatamente e continuamos a fazer lanches ou farras. E, ironicamente, como o corpo não sabe o que fazer com todas as calorias produzidas com tanto açúcar, começamos a armazená-lo imediatamente na forma de glicogênio e gordura.

Embora muitos estudos tenham mostrado que as dietas com restrição calórica são benéficas, uma dieta com um valor calórico mais alto, proveniente principalmente de gorduras e proteínas saudáveis, é muito mais sustentável. O que isso significa para nós? bem, significa que morrer de fome para ficarmos magros é o começo de uma estratégia de saúde muito ruim ... e muito provavelmente uma dieta ioio é um modelo de dieta, focado em pílulas mágicas. Então, vamos abandonar a ideia de fome, dietas ou pílulas mágicas. Em vez disso, vamos nos concentrar na criação de uma estratégia de longo prazo que convença o corpo de que não há razão para armazenar gordura durante o período de inanição e que o cérebro receberá minerais suficientes para produzir constantemente transmissores suficientes.



# high -FIBER- diet



*the power of nutrition on the body*

OS PRIMEIROS 10 DIAS FAZEM DE VOCÊ UM ESPARTANO

## EM POUCAS PALAVRAS

**Eu te digo exatamente o que fazer, para tornar as coisas difíceis um pouco mais fáceis ...**

### 1. COBRIREMOS CADA FASE EM DETALHES

UM DOS ASPECTOS PRINCIPAIS DO PLANO É A EDUCAÇÃO ABRANGENTE QUE IRÁ INCLUIR NELE, CADA VÍDEO É MUITO IMPORTANTE, POR FAVOR, ASSISTA-OS, POIS ELES SERÃO PERSONALIZADOS PARA ÁREAS ESPECÍFICAS DE ENFOQUE NO PLANO.

### 2. OS PRIMEIROS 10 DIAS SÃO MUITO DIFÍCEIS ... ENTÃO NÃO PERCA A FÉ EM SI MESMO ... VOCÊ PODE FAZER COISAS DIFÍCEIS.

SEMPRE QUE VOCÊ INICIAR UMA LIMPEZA DO CORPO, SERÁ NECESSÁRIO UM COMPROMETIMENTO ... MAS VOCÊ PODE FAZER ISSO.

Siga as etapas o mais fielmente possível:

- Limpe sua vida ... literalmente limpe e jogue as coisas fora, tem que ser feito, como um curativo, basta arrancar e fazer
- Limpe o corpo: esta parte é difícil. Precisamos mudar o intestino. A dieta rica em fibras ajudará a fazer exatamente isso.
- Siga o regime de suplemento
- Instile diretrizes absolutas para o sono, você deve obter pelo menos 7 horas / noite
- Comece o programa de condicionamento físico "7 minutos Shred" (Dia 5), é literalmente 7 minutos / dia pelo menos uma vez por dia, idealmente 2 / dia. Todas as etapas estão incluídas no e-book.
-

## DIETA RICA EM FIBRAS

# DIAS 1 - 21

### O que é fibra dietética?

A fibra dietética, também conhecida como volumoso, inclui as partes dos alimentos vegetais que seu corpo não consegue digerir ou absorver. Ao contrário de outros componentes dos alimentos, como gorduras, proteínas ou carboidratos - que seu corpo decompõe e absorve - as fibras não são digeridas por seu corpo. Em vez disso, ele passa relativamente intacto pelo estômago, intestino delgado e cólon e sai do corpo.

### Por que uma dieta rica em fibras ...

Aumentar a fibra dietética a um nível de limpeza realiza várias coisas críticas: reduz a formação de triglicerídeos, remove as concentrações de colônias bacterianas dentro das dobras intestinais, aumenta a excreção de resíduos mal digeridos e abrigados.

### Tipos de Fibra

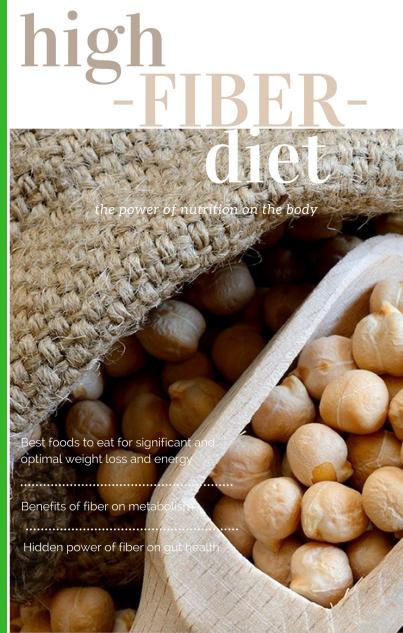
Uma boa dieta rica em fibras inclui 30-45 gramas de fibra por dia em uma proporção de cerca de três para uma fibra solúvel e insolúvel.

Boas fontes alimentares de fibra insolúvel incluem: produtos alimentícios de grãos inteiros.

Boas fontes de fibra solúvel incluem frutas e vegetais com casca, especialmente maçãs e cenouras, aveia, cevada e legumes como ervilhas, feijões e lentilhas. Três tipos de fibra solúvel - inulina, oligofrustose e galacto-oligossacarídeo - são os mais benéficos para o cólon. As melhores fontes incluem, alimentos como cebola, banana, espargos e inhame.

### Efeitos da dieta rica em fibras

Uma dieta rica em fibras ajuda a manter os intestinos em movimento e funcionando normalmente e, dessa forma, tem um efeito de limpeza no cólon. O resultado desse efeito de limpeza é a prevenção da constipação, hemorróidas, síndrome do intestino irritável e o desenvolvimento de bolsas no cólon que resultam da pressão nas paredes do cólon. A mudança geral na motilidade intestinal e nas bactérias é crítica e, uma vez reiniciada, permitirá a digestão e absorção ideal de alimentos e nutrientes.





**AGORA VOCÊ ESTÁ PRONTO PARA  
COMEÇAR A SUBIR.**

**VOCÊ CONSEGUE FAZER ISSO.**

**LEMBRE-SE, VOCÊ É UM  
ESPARTANO!**