
VOCÊ ESTÁ PRESTES A CONHECER O EBOOK DE RECEITAS FIT QUE FACILITA SUA ROTINA NO MOUNJARO — SEM PASSAR PERRENGUE, SEM COMIDA SEM GRAÇA

30 Receitas Fáceis (Fit) Para Quem Tá Usando Mounjaro

Pra comer leve, prático e com consistência — mesmo com o apetite menor

Se você está usando **Mounjaro (tirzepatida)**, você já percebeu: às vezes o problema não é “força de vontade”... é **o que comer** quando o apetite cai, quando dá enjoar, quando tudo parece pesado. Esses efeitos gastrointestinais são comuns em quem usa tirzepatida.
([Mounjaro](#))

Este eBook te entrega um caminho simples: **receitas fit, fáceis e repetíveis**, pensadas para quem quer manter rotina sem improviso.

 **TOQUE AQUI PARA GARANTIR SEU ACESSO ►**
R\$ 9,90

-  Segurança na compra
 -  Satisfação garantida
 -  Privacidade protegida
-

Esse eBook é para quem usa Mounjaro e quer:

 **RESULTADOS VISÍVEIS (COM ROTINA REAL)**

Você não quer “dieta perfeita”. Você quer **constância**.
Receitas que você consegue fazer no dia corrido e repetir sem enjoar.

 **VIDA ALIMENTAR EM ORDEM (SEM PESO NA CONSCIÊNCIA)**

Apetite menor não pode virar “qualquer coisa”.
Com as receitas certas, você para de ficar no 8 ou 80 e passa a comer com direção.

CAMINHO CLARO (SEM DECIDIR 20 VEZES POR DIA)

Você abre o eBook e pronto: escolhe, faz e segue. Menos ansiedade, mais controle.

 **TOQUE AQUI PARA GARANTIR SEU ACESSO ►**
R\$ 9,90

Por que muita gente começa o Mounjaro animada... e depois se enrola?

Porque cai num loop:

apetite cai → você come qualquer coisa → pesa no estômago → dá enjo/azia → você pula refeição → depois belisca → culpa → recomeça

E não é “falta de disciplina”.

É falta de **um plano de comida que combine com o momento**.

Em muitos casos, ajustar a alimentação (por exemplo, **evitar comidas muito gordurosas** e priorizar refeições mais leves) ajuda a lidar melhor com desconfortos gastrointestinais que podem aparecer com GLP-1/tirzepatida. ([Cleveland Clinic](#))

 **TOQUE AQUI PARA GARANTIR SEU ACESSO ►**
R\$ 9,90

Como deixar sua alimentação MUITO mais fácil no Mounjaro?

Eu uso a Tríade da Rotina Fit (pra GLP-1):

LEVEZA

Receitas com cara de “comida limpa”: menos peso, menos exagero, mais conforto.

PROTEÍNA + FIBRA (DO JEITO CERTO)

Porque você come menos — então o que você come precisa “valer mais”.

Proteína e fibra são prioridade comum nas orientações alimentares para quem usa GLP-1.
([Cleveland Clinic](#))

PRATICIDADE

Receita que dá certo na vida real: rápida, com poucos ingredientes e sem frescura.

 **TOQUE AQUI PARA GARANTIR SEU ACESSO ►**

R\$ 9,90

O que você recebe dentro do eBook (30 receitas fit)

Parte 1 — Começo inteligente pra quem tá no Mounjaro

- Como montar refeições menores sem passar vontade
- Como evitar escolhas que costumam piorar desconfortos (tipo comidas muito gordurosas) ([Cleveland Clinic](#))
- “Checklist” rápido pra manter constância

Parte 2 — As 30 Receitas Fit (FÁCEIS e repetíveis)

Você recebe receitas separadas por momento do dia, por exemplo:

- **Cafés da manhã** (leves e proteicos)
- **Almoços/jantas** (pratos simples e “limpos”)
- **Lanches** (anti-belisco)
- **Doces fit** (pra matar vontade sem sair do plano)

(Cada receita pode vir com porção sugerida e substituições simples — sem complicar.)

Parte 3 — Cardápio pronto (pra você não pensar)

- Combinações pra 3 dias / 7 dias
- Modo “correria”
- Lista de compras prática

 **TOQUE AQUI PARA GARANTIR SEU ACESSO ►**
R\$ 9,90

BÔNUS (pra você destravar de vez a rotina)

-  **Bônus 1 — Lista de compras fit (mercado em 15 min)**
-  **Bônus 2 — Guia “o que comer quando dá enjoo” ([Mounjaro](#))**
-  **Bônus 3 — 20 ideias de lanches pequenos e proteicos ([Cleveland Clinic](#))**

 **TOQUE AQUI E GARANTA TUDO ►**
R\$ 9,90

QUEM É O AUTOR?

Doutor Eduardo Moreira

Autor do “**30 Receitas Fáceis (Fit) Para Quem Tá Usando Mounjaro**”. Conteúdo direto ao ponto, focado em rotina alimentar prática para quem está em acompanhamento e quer parar de improvisar.

 **TOQUE AQUI PARA GARANTIR SEU ACESSO ►**
R\$ 9,90

Perguntas Frequentes

1) Esse eBook vende Mounjaro?

Não. O produto é um **eBook de receitas**. Mounjaro (tirzepatida) é **medicamento de prescrição**. ([FDA Access Data](#))

2) Posso usar as receitas mesmo tendo efeitos colaterais?

O eBook ajuda com escolhas mais leves, mas se os sintomas forem fortes/persistentes, o correto é falar com seu médico. Efeitos gastrointestinais podem acontecer com tirzepatida. ([FDA Access Data](#))

3) Serve pra outros GLP-1?

Como base de rotina alimentar, muitas orientações são parecidas (leves, densas em

nutrientes, evitando alimentos que pioram desconfortos), mas o ideal é ajustar com profissional. ([Cleveland Clinic](#))

4) Como recebo?

Acesso imediato após a compra (no e-mail/área de membros).

Aviso importante (rodapé)

Conteúdo **educacional**. Não substitui consulta médica/nutricional. Mounjaro (tirzepatida) é medicamento de **prescrição** e pode causar efeitos adversos, especialmente gastrointestinais. ([FDA Access Data](#))

Se você quiser, eu adapto essa mesma copy em **1 dobra (mais curta)** e também te mando **3 variações de headline + 3 CTAs** pra testar no anúncio/story.