

---

# 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 enjoo, 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 enjojo/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 **Triade 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 enjojo” ([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.