PROJETO 15 DIAS

PARA SECAR



> Programa de emagrecimento completo;
> Grupo vip no Facebook;
> Cardápios diários;
> Receitas saudáveis;
> Passo a passo para você emagrecer!

Tudo para você emagrecer de maneira saudável e manter a boa forma!

CARDÁPIO DE 15 DIAS
+ BÔNUS DE 15 DIAS
+ EXERCÍCIOS
EM CASA

BRUNO VIEIRA

PROJETO 15 DIAS
PARA SECAR

AVISO

Olá, tudo bem? Eu me chamo Bruno Vieira, tenho 24 anos, sou o escritor desse e-book e criador do Projeto 15 Dias Para Secar, juntamente com a Coach Amanda Oliveira.

Nesse e-book, vamos compartilhar com você, as melhores dicas para você emagrecer e ter uma vida mais saudável, lembrando que o conteúdo desse e-book não substitui o acompanhamento de um profissional. Todas as informações contidas, são baseadas em nossas experiências com emagrecimento e nos resultados das nossas alunas, sendo que os resultados variam de pessoa para pessoa, onde só é possível avaliar os seus resultados se você seguir corretamente o passo a passo informado no e-book.

Além disso, todas as marcas e produtos mencionados no e-book, pertencem aos seus respectivos donos, então, nós da equipe Projeto 15 Dias, não nos responsabilizamos por erros ou omissões.

A maioria das pessoas que seguiram o conteúdo desse e-book, obtiveram um resultado satisfatório, caso algum método ensinado não encaixe com a sua situação, você pode alterar de acordo com a sua necessidade.

Caso você queira sugerir a otimização, alteração ou remoção de alguma parte desse e-book, entre em contato conosco através do email: **contato@projeto15dias.com**

Todos os direitos deste e-book estão reservados.
Nenhuma parte deste e-book pode ser vendida ou transmitida por qualquer forma ou por qualquer meio, incluindo fotocópia e gravação.

Não autorizamos a reprodução em sites, blogs, jornais, ou outros métodos eletrônicos ou mecânicos, sem a prévia autorização por escrito do editor, exceto no caso de breves citações incluídas em revisões críticas e alguns outros usos não-comerciais permitidos pela lei de direitos autorais.

Qualquer tipo de violação dos direitos autorais estará sujeito a ações legais.

E-book protegido por leis de direitos autorais.
ISBN: n. 978-65-00-04462-1

APRESENTAÇÃO

por Amanda Oliveira

Olá, muito prazer, eu me chamo Amanda Oliveira, tenho 29 anos, sou Coach em emagrecimento e já ajudei mais de 5 mil mulheres dentro e fora do Brasil a emagrecerem.

Porém, nem sempre eu tive a saúde e estilo de vida saudável que possuo atualmente. Quando eu tinha 22 anos, após me formar na faculdade, passei por uma forte depressão durante 9 meses, que me fez engordar 25 kg.

Foi um período muito complicado em minha vida, pois nessa época eu tinha um relacionamento sério de 4 anos que começou a se desgastar por conta desse meu problema com a balança, ele não me olhava mais como antes, até que em um certo dia tudo acabou.

Eu não me reconhecia mais, sempre gostava de sair, conversar com as minhas amigas e estar com a família, mas eu não tinha forças para fazer nada disso e me ver desanimada acabava comigo dia após dia.

Além de problemas de saúde gravíssimos que eu quase desenvolvi, eu me sentia feia, baixa autoestima e muitas vezes me sentia envergonhada quando gostava de uma roupa e ao entrar na loja, não tinha o meu tamanho.

Foi quando eu comecei a pesquisar sobre emagrecimento, porém cometi o erro que a maioria das mulheres comentem ao tentar emagrecer, fiz dietas malucas que me faziam passar fome e consequentemente engordar mais, outro erro

foi apostar nas pílulas “milagrosas”, que no início até que davam um certo efeito, mas depois nada acontecia, foram milhares de reais gastos acreditando na promessa desses remédios.

Então, durante o meu intercâmbio nos EUA, conheci varias pessoas do ramo fitness, que me apresentaram um método de emagrecimento totalmente inovador, que ainda não havia no Brasil e que milhares de pessoas estavam seguindo e conquistando o corpo dos sonhos.

Decidi participar daquele desafio e os resultados foram incríveis! Em menos de 2 meses eu já havia perdido todo o peso ganho em 9 meses.

Fiquei tão feliz e grata, que decidi então trazer esse método para o Brasil e criar juntamente com o Bruno, o Projeto 15 Dias Para Secar, para ajudar outras mulheres, que assim como eu, tinham o sonho de emagrecer.

No Projeto 15 Dias, vamos te apresentar o plano completo para você seguir e emagrecer em 15 dias, nós vamos te acompanhar de pertinho na nossa comunidade vip, com um passo a passo fácil de seguir e sem sofrimento.

Você vai aprender que é possível emagrecer de forma saudável, sem deixar de comer e sem gastar com remédios! Nas próximas páginas eu vou te explicar com mais detalhes como funcionará o Projeto 15 Dias, por isso eu te peço que você leia com atenção esse material.

ÍNDICE

INTRODUÇÃO 6

QUAL O SEU PESO IDEAL 8

Como calcular o IMC 8

COMO SECAR EM 15 DIAS.....9

Como funcionará a Dieta 9

Como fazer o jejum intermitente 11

Como secar a barriga 13

Definindo os seus hábitos 15

CARDÁPIOS 17

Como seguir o cardápio 17

Cardápio de 15 dias + 15 dias (bônus) 20

Lista de compras 50

EXERCÍCIOS PARA EMAGRECER 52

COMUNIDADE VIP DE ALUNAS.....56

O SEU DESAFIO DIÁRIO 57

AGRADECIMENTOS 59

INTRODUÇÃO

Seja muito bem vinda, parabéns pela decisão de buscar emagrecer e mudar completamente a sua vida assim como eu Amanda, fiz com a minha.

No Projeto 15 Dias você encontrará tudo o que precisa para emagrecer e ter uma vida mais saudável.

Será de extrema importância você seguir o passo a passo desse livro, pois nele eu revelo tudo o que eu fiz para alcançar o meu corpo ideal e realizar o sonho de mais de 5 mil alunas.

São dicas, estratégias, cardápios e receitas pouco divulgadas pela mídia e indústria fitness brasileira, em um material completo com um método trazido de fora do Brasil e otimizado com as minhas experiências pessoais e resultados das minhas alunas.

Você participará comigo da minha comunidade vip junto com outras alunas, onde todas juntas buscaremos não apenas a perda de peso, mas também uma autoestima elevada e uma melhora de vida em todos os aspectos.

Eu estou muito feliz pela sua decisão e agora vamos juntas em busca do seu corpo ideal, eu vou te ajudar e fazer você ter o mesmo sentimento que eu tive quando emagreci!

Pois tinha entendido que emagrecer não é apenas uma questão de estética.

É ter mais saúde para fazer algo que ama, mais energia e disposição para brincar com os filhos.

É olhar no espelho e se sentir bem, se sentir amada, desejada e feliz, se sentir completa novamente!

É usar as roupas que sempre sonhou sem o medo de ser julgada pelo seu corpo.

Eu sei como é esse sentimento, mas você não vai mais se sentir assim, você vai se sentir como uma nova mulher!

Então vamos juntas começar esse desafio!



QUAL O SEU PESO IDEAL?

Antes de iniciar o seu **plano de emagrecimento**, vamos descobrir quantos quilos você precisa perder para atingir o seu peso ideal. Para isso, utilizaremos uma calculadora IMC (Índice de Massa Corpórea), parâmetro utilizado pela OMS para calcular o peso ideal de cada pessoa.

Como calcular o IMC?

O IMC é calculado da seguinte forma: divide-se o **peso** da pessoa pela sua **altura** elevada ao quadrado. O cálculo indica que a pessoa tem **peso normal** quando o resultado do IMC está entre **18,5 à 24,9**.
Clique no botão abaixo para calcular o seu IMC. Insira o seu peso e a sua altura (em centímetros), depois compare o resultado com os índices da tabela.

CALCULAR O IMC AGORA

TABELA DE CASSIFICAÇÃO DO IMC		
IMC	CLASSIFICAÇÃO	OBESIDADE (GRAU)
MENOR QUE 18,5	MAGREZA	0
ENTRE 18,5 E 24,9	NORMAL	0
ENTRE 25,0 E 29,9	SOBREPESO	I
ENTRE 30,0 E 39,9	OBESIDADE	II
MAIOR QUE 40,0	OBESIDADE GRAVE	III

COMO SECAR EM 15 DIAS?



Agora que você sabe exatamente quantos quilos precisa perder para chegar ao seu peso ideal, vamos iniciar o **passo a passo do seu emagrecimento**, desde a alimentação, até os hábitos diários a seguir, para emagrecer de forma rápida e saudável nos próximos 15 dias.

Como funcionará a dieta

A dieta do Projeto 15 dias é baseada na **dieta low carb, dieta detox e jejum intermitente**. Vou te ensinar detalhadamente como fazer essa dieta em um plano fácil de seguir. Você vai perder peso de forma saudável e o melhor, **sem deixar de comer!**

Como funciona a dieta Low Carb?

A Dieta Low Carb consiste em **diminuir** o consumo de carboidratos simples da sua alimentação, como por exemplo: o arroz, as massas, o pão, açucares, etc e **aumentar** o consumo de proteínas e

gorduras boas como os ovos, carnes, azeite, peixes e castanhas. Os carboidratos quando consumidos em **grandes quantidades**, faz com que o corpo produza mais **insulina**, que é o hormônio que transforma todas as calorias consumidas em gordura corporal, e é **exatamente isso que te faz engordar!**

Ao aderir à dieta low carb, o seu organismo **gasta a energia** que já está acumulada no seu corpo (excesso de gordura), fazendo com que você perca peso.

Como funciona a dieta detox?

A dieta detox consiste na ingestão de **sucos detox** diariamente, visando a **desintoxicação** do organismo e melhora do seu funcionamento, que faz com que o corpo **elimine gordura** de forma natural, além de outros benefícios como redução do inchaço, mais energia e disposição, melhora do sistema imunológico, alívio do estresse, ansiedade e etc.

No e-book **50 Receitas Detox**, que você recebeu como bônus, eu separei os 30 melhores sucos detox para você tomar nos próximos dias e queimar gordura.

No desafio de 15 dias você vai consumir 1 copo de suco detox de meia a 1 hora antes de uma de suas refeições.



Como funciona o jejum intermitente?



O Jejum Intermitente consiste em **intercalar períodos de jejum com períodos de alimentação**. O objetivo é fazer com que o corpo **utilize os estoques de gordura** e com isso haja uma perda de peso. O jejum pode ser feito diariamente, onde os períodos em que a alimentação é permitida são chamados de **janelas de alimentação**. Fora da janela de alimentação, você deve **consumir líquidos que não possuam calorias**, como água (com ou sem gás), chás e café sem açúcar.

Como fazer o jejum?

No desafio de 15 dias você vai seguir o **Protocolo 16/8**, **16 horas de jejum e 8 horas de janela de alimentação**. Por exemplo, eu utilizo o jejum da seguinte forma: minha última alimentação do dia é às 19:30, onde às 20:00 inicia-se o meu jejum, que dura até às 12:00 do dia seguinte, como no exemplo a seguir:

20:00 - INICIO DO JEJUM
20:00 ATÉ 00:00 - ÁGUA E CHÁ
00:00 ATÉ 07:00 - SONO
07:00 ATÉ 12:00 - CAFÉ, ÁGUA E CHÁ
12:00 - ALMOÇO (DIETA)
14:30 - LANCHE DA TARDE (DIETA)
17:00 - CAFÉ DA TARDE (DIETA)
19:30 - JANTAR (DIETA)
20:00 - INÍCIO DO JEJUM

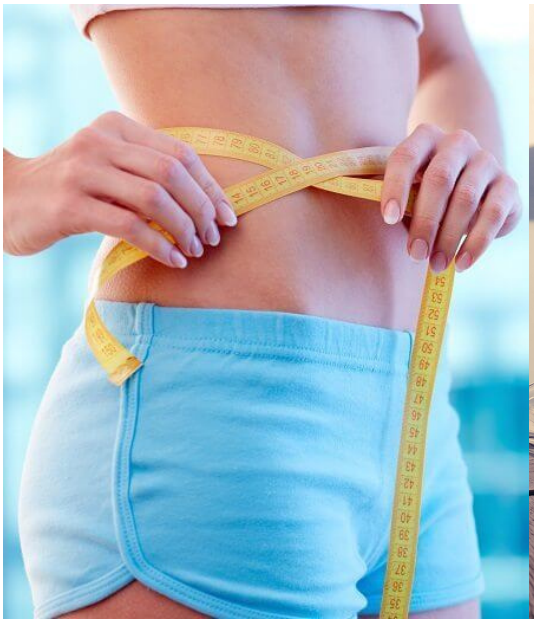
Você vai definir os **horários** na janela de alimentação que melhor se encaixam em sua **rotina**.

_____ - INICIO DO JEJUM
_____ ATÉ _____ - ÁGUA E CHÁ
_____ ATÉ _____ - SONO
_____ ATÉ _____ - CAFÉ, ÁGUA E CHÁ
_____ - ALMOÇO (DIETA)
_____ - LANCHE DA TARDE (DIETA)
_____ - CAFÉ DA TARDE (DIETA)
_____ - JANTAR (DIETA)
_____ - INÍCIO DO JEJUM

Após definir os horários, **anote tudo em um caderno** e siga corretamente o **jejum 16/8**.



COMO SECAR A BARRIGA





Secar a gordura acumulada na barriga pode parecer um desafio e tanto, pois além de você seguir a dieta corretamente, é necessário praticar exercícios físicos como a caminhada e os abdominais. Mas eu tenho uma receita incrível que é capaz de secar a sua barriga em pouco tempo! Estou falando do **PODEROSO CHÁ SECA GORDURA**. Confira a receita:

Ingredientes

1 litro de água e as ervas:
Hibisco
Garcínia
Mulungú
Passiflora
Dente-de-Leão
Erva de São-João
Erva Java ou Canela Java (pau)

Modo de Preparo

Despeje 1 L de água em um recipiente e deixe no fogo até ferver, adicione 1 colher (chá) de cada erva listada, desligue o fogo e deixe tampado por 30 minutos, após isso, coe e sirva.

Como tomar o chá

Você pode tomar 1 xícara de 200 ml, 5 vezes durante o dia, a partir da manhã até às 18 horas. Não mude a receita, o chá tem a sua combinação certa. Siga a dieta, faça os exercícios e tome o chá por 30 dias e você verá a sua barriga secar. Os ingredientes do chá são encontrados em casas de ervas, produtos naturais e também no Mercado Livre.

Esse chá não é recomendado para gestantes, lactantes de até 8 meses e hipertensos.

Você pode estar adquirindo um outro chá, totalmente natural, saboroso e sem contra indicações, o

SUPER CHÁ SECA BARRIGA LIFT CHÁ

Onde tomando apenas duas xícaras por dia você consegue secar até **10kg em apenas 30 dias!**

Adquira o chá direto da fábrica através do site oficial.

Receba o chá seca barriga Lift Chá ai na sua casa!

Clique no botão abaixo e peça já o seu:

SIM! EU QUERO O CHÁ

DEFININDO OS SEUS HÁBITOS

Agora que você sabe como funcionará a dieta, vamos iniciar a sua **mudança de hábitos**, para você conseguir bons resultados nos próximos dias e não sofrer com o efeito sanfona. Abaixo, eu listei um conjunto de hábitos essenciais para você seguir e iniciar o nosso desafio**.**



1 - BEBA BASTANTE ÁGUA

Beber de 2 a 3 litros de água durante o dia, manterá o seu estômago cheio e diminuirá a fome, além de melhorar a atividade intestinal e desinchar a barriga. Beba sempre um copo de água em até 30 minutos antes de cada refeição e 40 minutos após.

2 - DURMA BEM

Dormir de 6 a 8 horas por dia auxiliará na regulação dos hormônios grelina e leptina, responsáveis pelo controle da fome e saciedade, além de evitar a produção do hormônio do estresse que aumenta o apetite e dificulta a queima de gordura.



3 - COMA DE 3 EM 3 HORAS

Comer de 3 em 3 horas dentro da sua janela de refeições, evitará os picos de apetite durante o dia, fazendo com que você não exagere na quantidade de alimento ingerido. Ingerir mais refeições durante o dia em menores quantidades ajuda a emagrecer e acelera o metabolismo.





4 - TOME ÁGUA COM LIMÃO

Tomar água com limão todos os dias, dissolverá toxinas e gorduras do seu organismo, além de favorecer o funcionamento do metabolismo e melhorar a atividade intestinal. Tome em jejum pela manhã ao acordar, 1 copo de 200 ml de água com 1 limão espremido (sem açúcar ou adoçante), todos os dias para emagrecer desintoxicar e desinchar.

PRATIQUE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Praticar atividade física de 3 a 7 vezes por semana proporcionará um aumento no gasto calórico durante e após os exercícios, pois o organismo precisará de muita energia para recuperar os danos causados pelo esforço. Pratique exercícios dia sim, dia não, pois além de emagrecer, dará tempo do corpo se recuperar.



CARDÁPIOS



Os cardápios do Projeto 15 dias, são baseados na dieta low carb, que consiste da diminuição dos carboidratos simples da sua alimentação, optando pelo aumento do consumo de alimentos mais saudáveis, como as proteínas de origem animal, frutas, verduras, legumes, raízes, tubérculos gorduras boas, oleaginosas e sementes.

COMO SEGUIR O CARDÁPIO

Eu preparei um cardápio de 15 dias para você seguir a dieta e mais 15 dias de bônus caso você queira continuar seguindo, com uma boa variedade de alimentos e refeições, para tornar a sua dieta mais saudável e menos sofrida, onde você poderá ter bons resultados sem deixar comer.

Os horários das refeições estão de acordo com a minha janela de refeições, então você não precisa necessariamente seguir o cardápio ao pé da letra, os horários das refeições podem ser de acordo com a

sua janela de refeições, que eu te ensinei a definir lá atrás seguindo as 16 horas de jejum e 8 horas de alimentação, mas a janela de refeições a partir das 12:00 é a mais indicada para você ter resultados rápidos.

As refeições e receitas que estão no cardápio também podem ser adaptadas ou substituídas por outras opções desde que sejam em quantidades parecidas e não fujam da dieta low carb.

No almoço e jantar, as refeições devem conter:

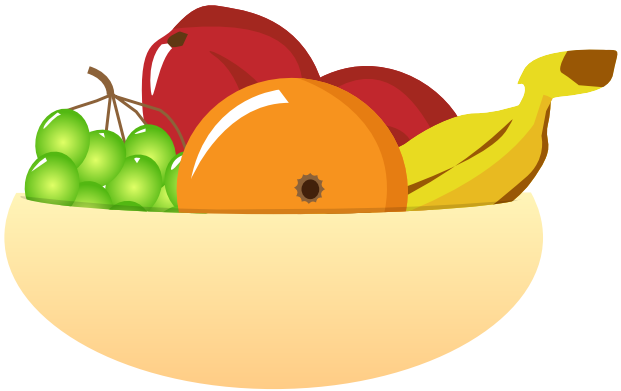
- Proteínas de origem animal como carnes de boi, frango e porco, além de peixes e ovos, consumidos grelhados, assados ou cozidos em quantidades que variam de 100 a 200 g.

- Verduras, frutas, legumes, raizes e tubérculos como a beterraba, batata, inhame, cenoura, chuchu, alface, couve e tomate, consumidos crus, cozidos ou refogados, em quantidades que variam de 50 a 200 g, onde podem haver varias dessas opções no mesmo prato.



No lanche e café da tarde (ou manhã), as refeições devem conter:

- Frutas, laticínios, oleaginosas e sementes como o abacate, mamão, laranja, morango, castanha do pará, linhaça, queijos, iogurte natural, leite de coco, além de ovos e café (sem açúcar de preferência).



As principais receitas do cardápio estão no livro **50 RECEITAS LOW CARB**, que você recebeu como bônus ao realizar a sua inscrição.

Confira agora, os cardápios que eu preparei para você iniciar a sua dieta:



CARDÁPIO DE 15 DIAS

DIA 1

ALMOÇO (12:00)

- Bife grelhado com cebolinha e salsa (1 porção, 150 g)
- Mandioca cozida (1 pedaço, 100 g)
- Chuchu refogado (3 colheres (sopa) 50 g)
- Abobrinha refogada (3 colheres (sopa) 50 g)
- Salada com agrião (3 ramos) acelga crua picada (2 colheres de sopa), tomate cortado (1/2 unidade), manjericão (2 colheres de sopa), azeite (1 colher de chá)

LANCHE DA TARDE (14:30)

- Barcos de abacate (1 porção, ½ unidade)
- Suco natural de laranja (1 copo de 200 ml)

CAFÉ DA TARDE (17:00)

- Iogurte natural (170 g)
- Semente de chia (1 colher de sopa)
- Banana fatiada (1/2 unidade média)

JANTAR (19:30)

- Bife marinado com cebola doce (1 bife, 100 g)
- Abóbora cozida (1 xicara, 100 g)
- Pepino cru cortado (5 rodelas, 50 g)
- Repolho cru ralado (3 colheres (sopa) 50 g)
- Salada de couve (1 porção)

DIA 2

ALMOÇO (12:00)

- Bife grelhado com cebolinha e salsa (1 porção, 150 g)
- Mandioca cozida (1 pedaço, 100 g)
- Chuchu refogado (3 colheres (sopa) 50 g)
- Abobrinha refogada (3 colheres (sopa) 50 g)
- Salada com agrião (3 ramos) acelga crua picada (2 colheres de sopa), tomate cortado (1/2 unidade), manjericão (2 colheres de sopa), azeite (1 colher de chá)

LANCHE DA TARDE (14:30)

- Pimentões recheados (1 porção, ½ unidade)
- Laranja (1 unidade)

CAFÉ DA TARDE (17:00)

- Queijo parmesão (2 fatias)
- Café sem açúcar (1 xícara)
- Mel de abelha (1 colher de chá)

JANTAR (19:30)

- Frango bruschetta (1 porção, 150 g)
- Beterraba cozida (1 unidade, 100 g)
- Cenoura crua ralada (3 colheres (sopa) 50 g)
- Berinjela refogada (¼ unidade. 50 g)
- Salada simples (1 porção)

DIA 3

ALMOÇO (12:00)

- Tilápia com limão e ervas (1 filé, 125 g)
- Batata cozida (1 pedaço, 100 g)
- Cenoura crua ralada (3 colheres (sopa) 50 g)
- Repolho cru ralado (3 colheres (sopa) 50 g)
- Salada com alface (2 folhas), espinafre (1/3 xícara), rúcula (1/3 xícara), azeite (1 colher de chá)

LANCHE DA TARDE (14:30)

- Fritada de legumes (1 porção, 100 g)
- Abacaxi (1 fatia)

CAFÉ DA TARDE (17:00)

- Mamão (1/2 unidade)
- Semente de linhaça (1 colher de sopa)

JANTAR (19:30)

- Almôndegas keto (3 unid. 100 g)
- Inhame cozido (1 pedaço, 100 g)
- Beterraba crua ralada (3 colheres (sopa) 50 g)
- Abobrinha refogada (3 colheres (sopa) 50 g)
- Salada de repolho (1 porção)

DIA 4

ALMOÇO (12:00)

- Bisteca de porco grelhada (1 porção, 100 g)
- Mandioquinha cozida (1 pedaço, 100 g)
- Chuchu refogado (3 colheres (sopa) 50 g)
- Cenoura cozida (3 colheres (sopa) 50 g)
- Salada da Casa Branca (1 porção)

LANCHE DA TARDE (14:30)

- Pão low carb (2 fatias)
- Queijo muçarela (1 fatia fina)
- Suco natural de laranja (1 copo de 200 ml)

CAFÉ DA TARDE (17:00)

- Abacate (1/3 unidade)
- Semente de gergelim (1 colher de sopa)

JANTAR (19:30)

- Salada de frango (1 porção, 150 g)
- Batata doce cozida (1 pedaço, 100 g)
- Berinjela refogada (¼ unidade. 50 g)
- Pepino cru cortado (5 rodelas, 50 g)

DIA 5

ALMOÇO (12:00)

- Omelete de brócolis e queijo (1 porção, 150 g)
- Brócolis cozido (3 pedaços, 100 g)
- Abobrinha refogada (3 colheres (sopa) 50 g)
- Cenoura crua ralada (3 colheres (sopa) 50 g)
- Salada da Casa Branca (1 porção)

LANCHE DA TARDE (14:30)

- Bolinhos de sardinha (5 unidades, 100 g)
- Kiwi (1 unidade)

CAFÉ DA TARDE (17:00)

- Leite de coco (1 copo de 200 ml)
- Aveia em flocos (2 colheres de chá)
- Morango fatiado (2 unidades)

JANTAR (19:30)

- Bisteca de porco grelhada (1 porção, 100 g)
- Batata cozida (1 pedaço, 100 g)
- Cenoura cozida (3 colheres (sopa) 50 g)
- Pepino cru cortado (5 rodelas, 50 g)
- Salada com alface (5 folhas), tomate cortado (1/2 unidade), azeite (1 colher de chá)

DIA 6

ALMOÇO (12:00)

- Frango Assado com páprica (1 porção, 150 g)
- Mandioquinha cozida (1 pedaço, 100 g)
- Chuchu refogado (3 colheres (sopa) 50 g)
- Beterraba crua ralada (3 colheres (sopa) 50 g)
- Salada com alface (2 folhas), espinafre (1/3 xícara), rúcula (1/3 xícara), azeite (1 colher de chá)

LANCHE DA TARDE (14:30)

- Pimentões recheados com omeletes (1 porção, ½ unidade)
- Goiaba (1 unidade)

CAFÉ DA TARDE (17:00)

- Queijo ricota (2 fatias)
- Coco (1/2 unidade)
- Castanha do Pará (3 unidades)

JANTAR (19:30)

- Almôndegas alcateia (1 porção, 150 g)
- Beterraba cozida (1 unidade, 100 g)
- Repolho cru ralado (3 colheres (sopa) 50 g)
- Berinjela refogada (¼ unidade. 50 g)
- Salada simples (1 porção)

DIA 7

ALMOÇO (12:00)

- Bife de lombo com molho de abobrinha (1 porção, 150 g)
- Mandioca cozida (1 pedaço, 100 g)
- Beterraba crua ralada (3 colheres (sopa) 50 g)
- Cenoura cozida (3 colheres (sopa) 50 g)
- Salada de couve (1 porção)

LANCHE DA TARDE (14:30)

- Omelete caprese (1 porção, 100 g)
- Abacaxi (1 fatia)

CAFÉ DA TARDE (17:00)

- Iogurte natural (170 g)
- Semente de quinoa (1 colher de sopa)

JANTAR (19:30)

- Salada de tacos de frango (1 porção,
- 150 g)
- Abóbora cozida (1 xicara, 100 g)
- Repolho cru ralado (3 colheres (sopa) 50 g)
- Pepino cru cortado (5 rodelas, 50 g)

DIA 8

ALMOÇO (12:00)

- Salmão com limão e manjericão (1 filé, 125 g)
- Inhame cozido (1 pedaço, 100 g)
- Chuchu refogado (3 colheres (sopa) 50 g)
- Abobrinha refogada (3 colheres (sopa) 50 g)
- Salada de atum (1 porção)

LANCHE DA TARDE (14:30)

- Brownie de couve-flor (1 unidade)
- Laranja (1 unidade)

CAFÉ DA TARDE (17:00)

- Queijo minas (2 fatias)
- Café sem açúcar (1 xícara)
- Creme de leite (1 colher de chá)
- Nozes (3 unidades)

JANTAR (19:30)

- Bife de lombo com coentro e salsa (1 porção, 150 g)
- Batata doce cozida (1 pedaço, 100 g)
- Cenoura crua ralada (3 colheres (sopa) 50 g)
- Berinjela refogada (¼ unidade. 50 g)
- Salada com agrião (3 ramos) acelga crua picada (2 colheres de sopa), tomate cortado (1/2 unidade), manjericão (2 colheres de sopa), azeite (1 colher de chá)

DIA 9

ALMOÇO (12:00)

- Lombo de porco grelhado (1 porção, 150 g)
- Brócolis cozido (3 pedaços, 100 g)
- Abobrinha refogada (3 colheres (sopa) 50 g)
- Cenoura crua ralada (3 colheres (sopa) 50 g)
- Salada com alface (5 folhas), tomate cortado (1/2 unidade), azeite (1 colher de chá)

LANCHE DA TARDE (14:30)

- Tomates recheados (1 unidade)
- Kiwi (1 unidade)

CAFÉ DA TARDE (17:00)

- Abacate (1/3 unidade)
- Semente de chia (1 colher de sopa)

JANTAR (19:30)

- Marinada de frango grelhado (1 porção, 125 g)
- Mandioquinha cozida (1 pedaço, 100 g)
- Chuchu refogado (3 colheres (sopa) 50 g)
- Beterraba crua ralada (3 colheres (sopa) 50 g)
- Salada de repolho (1 porção)

DIA 10

ALMOÇO (12:00)

- Ovos mexidos com tomate (1 porção, 150 g)
- Batata cozida (1 pedaço, 100 g)
- Cenoura cozida (3 colheres (sopa) 50 g)
- Repolho cru ralado (3 colheres (sopa) 50 g)
- Salada de couve (1 porção)

LANCHE DA TARDE (14:30)

- Pão de gergelim (2 fatias)
- Pasta de amendoim (2 colheres de chá)
- Manga (2 fatias)

CAFÉ DA TARDE (17:00)

- Mamão (1/2 unidade)
- Semente de gergelim (1 colher de sopa)

JANTAR (19:30)

- Peito de frango assado (1 porção, 150 g)
- Mandioca cozida (1 pedaço, 100 g)
- Berinjela refogada (¼ unidade. 50 g)
- Pepino cru cortado (5 rodelas, 50 g)
- Salada com alface (2 folhas), espinafre (1/3 xícara), rúcula (1/3 xícara), azeite (1 colher de chá)

DIA 11

ALMOÇO (12:00)

- Frango bruschetta (1 porção, 150 g)
- Inhame cozido (1 pedaço, 100 g)
- Beterraba crua ralada (3 colheres (sopa) 50 g)
- Cenoura crua ralada (3 colheres (sopa) 50 g)
- Salada da Casa Branca (1 porção)

LANCHE DA TARDE (14:30)

- Pizza de couve-flor (1 pedaço)
- Suco natural de laranja (1 copo de 200 ml)

CAFÉ DA TARDE (17:00)

- Iogurte natural (170 g)
- Semente de linhaça (1 colher de sopa)

JANTAR (19:30)

- Bife de lombo com molho de abobrinha (1 porção, 150 g)
- Beterraba cozida (1 unidade, 100 g)
- Abobrinha refogada (3 colheres (sopa) 50 g)
- Chuchu refogado (3 colheres (sopa) 50 g)
- Salada de atum (1 porção)

DIA 12

ALMOÇO (12:00)

- Almôndegas keto (3 unidades, 100 g)
- Brócolis cozido (3 pedaços, 100 g)
- Cenoura cozida (3 colheres (sopa) 50 g)
- Repolho cru ralado (3 colheres (sopa) 50 g)
- Salada com alface (2 folhas), espinafre (1/3 xícara), rúcula (1/3 xícara), azeite (1 colher de chá)

LANCHE DA TARDE (14:30)

- Fritada de tomate e frango (1 pedaço)
- Laranja (1 unidade)

CAFÉ DA TARDE (17:00)

- Leite de coco (1 copo de 200 ml)
- Aveia em flocos (2 colheres de chá)
- Morango fatiado (2 unidades)
- Mel de abelha (1 colher de chá)

JANTAR (19:30)

- Bisteca de porco grelhada (1 porção, 100 g)
- Batata cozida (1 pedaço, 100 g)
- Berinjela refogada (¼ unidade. 50 g)
- Pepino cru cortado (5 rodelas, 50 g)
- Salada simples (1 porção)

DIA 13

ALMOÇO (12:00)

- Salada de frango (1 porção, 150 g)
- Mandioca cozida (1 pedaço, 100 g)
- Beterraba crua ralada (3 colheres (sopa) 50 g)
- Abobrinha refogada (3 colheres (sopa) 50 g)

LANCHE DA TARDE (14:30)

- Hambúrgueres de couve-flor (1 porção)
- Maçã (1 unidade)

CAFÉ DA TARDE (17:00)

- Queijo parmesão (2 fatias)
- Café sem açúcar (1 xícara)
- Nozes (3 unidades)

JANTAR (19:30)

- Tilápia com limão e ervas (1 filé, 125 g)
- Beterraba cozida (1 unidade, 100 g)
- Berinjela refogada (¼ unidade. 50 g)
- Cenoura cozida (3 colheres (sopa) 50 g)
- Salada de couve (1 porção)

DIA 14

ALMOÇO (12:00)

- Bife marinado com cebola doce (1 bife, 100 g)
- Inhame cozido (1 pedaço, 100 g)
- Chuchu refogado (3 colheres (sopa) 50 g)
- Pepino cru cortado (5 rodelas, 50 g)
- Salada de atum (1 porção)

LANCHE DA TARDE (14:30)

- Rissóis de salmão (1 unidade)
- Abacaxi (1 fatia)

CAFÉ DA TARDE (17:00)

- Abacate (1/3 unidade)
- Semente de chia (1 colher de sopa)

JANTAR (19:30)

- Peito de frango grelhado com limão (1 porção, 120 g)
- Mandioquinha cozida (1 pedaço, 100 g)
- Cenoura crua ralada (3 colheres (sopa) 50 g)
- Repolho cru ralado (3 colheres (sopa) 50 g)
- Salada com alface (5 folhas), tomate cortado (1/2 unidade), azeite (1 colher de chá)

DIA 15

ALMOÇO (12:00)

- Almôndegas de carne grega (1 porção, 150 g)
- Brócolis cozido (3 pedaços, 100 g)
- Repolho cru ralado (3 colheres (sopa) 50 g)
- Berinjela refogada (¼ unidade. 50 g)
- Salada da Casa Branca (1 porção)

LANCHE DA TARDE (14:30)

- Caçarola low carb (1 pedaço)
- Suco natural de laranja (1 copo de 200 ml)

CAFÉ DA TARDE (17:00)

- Iogurte natural (170 g)
- Semente de linhaça (1 colher de sopa)

JANTAR (19:30)

- Frango Assado com páprica (1 porção, 150 g)
- Batata cozida (1 pedaço, 100 g)
- Cenoura cozida (3 colheres (sopa) 50 g)
- Pepino cru cortado (5 rodelas, 50 g)
- Salada com agrião (3 ramos) acelga crua picada (2 colheres de sopa), tomate cortado (1/2 unidade), manjericão (2 colheres de sopa), azeite (1 colher de chá)

DIA 16 (BÔNUS)

ALMOÇO (12:00)

- Salada de tacos de frango (1 porção, 150 g)
- Inhame cozido (1 pedaço, 100 g)
- Chuchu refogado (3 colheres (sopa) 50 g)
- Cenoura crua ralada (3 colheres (sopa) 50 g)

LANCHE DA TARDE (14:30)

- Waffles de couve-flor (1 unidade)
- Morango (3 unidades)

CAFÉ DA TARDE (17:00)

- Iogurte natural (170 g)
- Semente de chia (1 colher de sopa)
- Banana fatiada (1/2 unidade média)

JANTAR (19:30)

- Omelete de brócolis e queijo (1 porção, 150 g)
- Batata doce cozida (1 pedaço, 100 g)
- Beterraba crua ralada (3 colheres (sopa) 50 g)
- Abobrinha refogada (3 colheres (sopa) 50 g)
- Salada de repolho (1 porção)

DIA 17 (BÔNUS)

ALMOÇO (12:00)

- Almôndegas alcateia (1 unid. 150 g)
- Mandioca cozida (1 pedaço, 100 g)
- Cenoura crua ralada (3 colhere (sopa) 50 g)
- Beterraba crua ralada (3 colheres (sopa) 50 g)
- Salada da Casa Branca (1 porção)

LANCHE DA TARDE (14:30)

- Muffins de ovo recheado (1 unidade)
- Kiwi (1 unidade)

CAFÉ DA TARDE (17:00)

- Queijo parmesão (2 fatias)
- Café sem açúcar (1 xícara)
- Mel de abelha (1 colher de chá)

JANTAR (19:30)

- Salmão com limão e manjericão (1 filé, 125 g)
- Mandioquinha cozida (1 pedaço, 100 g)
- Repolho cru ralado (3 colheres (sopa) 50 g)
- Berinjela refogada (¼ unidade. 50 g)
- Salada simples (1 porção)

DIA 18 (BÔNUS)

ALMOÇO (12:00)

- Peito de frango assado (1 porção, 150 g)
- Abóbora cozida (1 xicara, 100 g)
- Cenoura cozida (3 colheres (sopa) 50 g)
- Pepino cru cortado (5 rodelas, 50 g)
- Salada com alface (5 folhas), tomate cortado (1/2 unidade), azeite (1 colher de chá)

LANCHE DA TARDE (14:30)

- Ovos de pimentão (1 unidade)
- Manga (2 fatias)

CAFÉ DA TARDE (17:00)

- Mamão (1/2 unidade)
- Semente de linhaça (1 colher de sopa)

JANTAR (19:30)

- Lombo de porco grelhado (1 porção, 150 g)
- Batata doce cozida (1 pedaço, 100 g)
- Chuchu refogado (3 colheres (sopa) 50 g)
- Abobrinha refogada (3 colheres (sopa) 50 g)
- Salada de couve (1 porção)

DIA 19 (BÔNUS)

ALMOÇO (12:00)

- Bife de lombo com coentro e salsa (1 porção, 150 g)
- Beterraba cozida (1 unidade, 100 g)
- Cenoura (3 colheres (sopa) 50 g)
- Pepino cru cortado (5 rodelas, 50 g)
- Salada com alface (2 folhas), espinafre (1/3 xícara), rúcula (1/3 xícara), azeite (1 colher de chá)

LANCHE DA TARDE (14:30)

- Panquecas de queijo creme (1 unidade)
- Morango fatiado (3 unidades)

CAFÉ DA TARDE (17:00)

- Abacate (1/3 unidade)
- Semente de gergelim (1 colher de sopa)

JANTAR (19:30)

- Ovos mexidos com tomate (1 porção, 150 g)
- Brócolis cozido (3 pedaços, 100 g)
- Chuchu refogado (3 colheres (sopa) 50 g)
- Beterraba crua ralada (3 colheres (sopa) 50 g)
- Salada de repolho (1 porção)

DIA 20 (BÔNUS)

ALMOÇO (12:00)

- Marinada de frango grelhado (1 porção, 150 g)
- Abóbora cozida (1 xicara, 100 g)
- Cenoura crua ralada (3 colheres (sopa) 50 g)
- Repolho cru ralado (3 colheres (sopa) 50 g)
- Salada com agrião (3 ramos) acelga crua picada (2 colheres de sopa), tomate cortado (1/2 unidade), manjericão (2 colheres de sopa), azeite (1 colher de chá)

LANCHE DA TARDE (14:30)

- Barcos de abacate (1 porção, ½ unidade)
- Suco natural de laranja (1 copo de 200 ml)

CAFÉ DA TARDE (17:00)

- Leite de coco (1 copo de 200 ml)
- Aveia em flocos (1 colher de sopa)
- Morango fatiado (2 unidades)

JANTAR (19:30)

- Bife grelhado com cebolinha e salsa (1 porção, 150 g)
- Mandioca cozida (1 pedaço, 100 g)
- Abobrinha refogada (3 colheres (sopa) 50 g)
- Berinjela refogada (¼ unidade. 50 g)
- Salada de atum (1 porção)

DIA 21 (BÔNUS)

ALMOÇO (12:00)

- Peito de frango assado (1 porção, 150 g)
- Beterraba cozida (1 unidade, 100 g)
- Berinjela refogada (¼ unidade. 50 g)
- Cenoura crua ralada (3 colheres (sopa) 50 g)
- Salada da Casa Branca (1 porção)

LANCHE DA TARDE (14:30)

- Omelete caprese (1 porção, 100 g)
- Abacaxi (1 fatia)

CAFÉ DA TARDE (17:00)

- Queijo ricota (2 fatias)
- Coco (1/2 unidade)
- Castanha do Pará (3 unidades)

JANTAR (19:30)

- Bife grelhado com cebolinha e salsa (1 porção, 150 g)
- Batata cozida (1 pedaço, 100 g)
- Abobrinha refogada (3 colheres (sopa) 50 g)
- Repolho cru ralado (3 colheres (sopa) 50 g)
- Salada simples (1 porção)

DIA 22 (BÔNUS)

ALMOÇO (12:00)

- Tilápia com limão e ervas (1 filé, 125 g)
- Mandioquinha cozida (1 pedaço, 100 g)
- Beterraba crua ralada (3 colheres (sopa) 50 g)
- Cenoura cozida (3 colheres (sopa) 50 g)
- Salada de couve (1 porção)

LANCHE DA TARDE (14:30)

- Tomates recheados (1 unidade)
- Kiwi (1 unidade)

CAFÉ DA TARDE (17:00)

- Iogurte natural (170 g)
- Semente de quinoa (1 colher de sopa)

JANTAR (19:30)

- Bife de lombo com molho de abobrinha (1 porção, 150 g)
- Inhame cozido (1 pedaço, 100 g)
- Chuchu refogado (3 colheres (sopa) 50 g)
- Pepino cru cortado (5 rodelas, 50 g)
- Salada de atum (1 porção)

DIA 23 (BÔNUS)

ALMOÇO (12:00)

- Bisteca de porco grelhada (1 porção, 100 g)
- Batata doce cozida (1 pedaço,
- 100 g)
- Cenoura crua ralada (3 colheres (sopa) 50 g)
- Repolho cru ralado (3 colheres (sopa) 50 g)
- Salada com alface (5 folhas), tomate cortado (1/2 unidade), azeite (1 colher de chá)

LANCHE DA TARDE (14:30)

- Pão low carb (2 fatias)
- Queijo muçarela (1 fatia fina)
- Pasta de amendoim (2 colheres de chá)

CAFÉ DA TARDE (17:00)

- Queijo minas (2 fatias)
- Café sem açúcar (1 xícara)
- Creme de leite (1 colher de chá)
- Nozes (3 unidades)

JANTAR (19:30)

- Almôndegas de carne grega (1 porção, 150 g)
- Mandioca cozida (1 pedaço, 100 g)
- Beterraba crua ralada (3 colheres (sopa) 50 g)
- Abobrinha refogada (3 colheres (sopa) 50 g)
- Salada de repolho (1 porção)

DIA 24 (BÔNUS)

ALMOÇO (12:00)

- Frango Assado com páprica (1 porção, 150 g)
- Brócolis cozido (3 pedaços, 100 g)
- Cenoura cozida (3 colheres (sopa) 50 g)
- Pepino cru cortado (5 rodelas, 50 g)
- Salada com alface (2 folhas), espinafre (1/3 xícara), rúcula (1/3 xícara), azeite (1 colher de chá)

LANCHE DA TARDE (14:30)

- Bolinhos de sardinha (5 unidades, 100 g)
- Laranja (1 unidade)

CAFÉ DA TARDE (17:00)

- Abacate (1/3 unidade)
- Semente de chia (1 colher de sopa)

JANTAR (19:30)

- Ovos mexidos com tomate (1 porção, 150 g)
- Abóbora cozida (1 xicara, 100 g)
- Chuchu refogado (3 colheres (sopa) 50 g)
- Berinjela refogada (¼ unidade. 50 g)
- Salada com agrião (3 ramos) acelga crua picada (2 colheres de sopa), tomate cortado (1/2 unidade), manjericão (2 colheres de sopa), azeite (1 colher de chá)

DIA 25 (BÔNUS)

ALMOÇO (12:00)

- Almôndegas alcateia (1 unidade, 150 g)
- Batata cozida (1 pedaço, 100 g)
- Beterraba crua ralada (3 colheres (sopa) 50 g)
- Cenoura crua ralada (3 colheres (sopa) 50 g)
- Salada da Casa Branca (1 porção)

LANCHE DA TARDE (14:30)

- Pão de gergelim (2 fatias)
- Manteiga (1 colher de chá)
- Maçã (1 unidade)

CAFÉ DA TARDE (17:00)

- Mamão (1/2 unidade)
- Semente de gergelim (1 colher de sopa)

JANTAR (19:30)

- Salmão com limão e manjericão (1 filé, 125 g)
- Beterraba cozida (1 unidade, 100 g)
- Abobrinha refogada (3 colheres (sopa) 50 g)
- Repolho cru ralado (3 colheres (sopa) 50 g)
- Salada simples (1 porção)

DIA 26 (BÔNUS)

ALMOÇO (12:00)

- Frango bruschetta (1 porção, 150 g)
- Inhame cozido (1 pedaço, 100 g)
- Berinjela refogada (¼ unidade. 50 g)
- Cenoura cozida (3 colheres (sopa) 50 g)
- Salada com alface (5 folhas), tomate cortado (1/2 unidade), azeite (1 colher de chá)

LANCHE DA TARDE (14:30)

- Pimentões recheados com omeletes (1 porção, ½ unidade)
- Suco natural de laranja (1 copo de 200 ml)

CAFÉ DA TARDE (17:00)

- Iogurte natural (170 g)
- Semente de linhaça (1 colher de sopa)

JANTAR (19:30)

- Bife marinado com cebola doce (1 bife, 100 g)
- Mandioquinha cozida (1 pedaço, 100 g)
- Chuchu refogado (3 colheres (sopa) 50 g)
- Pepino cru cortado (5 rodelas, 50 g)
- Salada de couve (1 porção)

DIA 27 (BÔNUS)

ALMOÇO (12:00)

- Lombo de porco grelhado (1 porção, 150 g)
- Batata doce cozida (1 pedaço, 100 g)
- Cenoura crua ralada (3 colheres (sopa) 50 g)
- Berinjela refogada (¼ unidade. 50 g)
- Salada com alface (2 folhas), espinafre (1/3 xícara), rúcula (1/3 xícara), azeite (1colher de chá)

LANCHE DA TARDE (14:30)

- Fritada de legumes (1 porção, 100 g)
- Abacaxi (1 fatia)

CAFÉ DA TARDE (17:00)

- Leite de coco (1 copo de 200 ml)
- Aveia em flocos (1 colher de sopa)
- Morango fatiado (2 unidades)
- Mel de abelha (1 colher de chá)

JANTAR (19:30)

- Marinada de frango grelhado (1 porção, 150 g)
- Mandioca cozida (1 pedaço, 100 g)
- Cenoura cozida (3 colheres (sopa) 50 g)
- Pepino cru cortado (5 rodelas, 50 g)
- Salada com agrião (3 ramos) acelga crua picada (2 colheres de sopa), tomate cortado (1/2 unidade), manjericão (2 colheres de sopa), azeite (1 colher de chá)

DIA 28 (BÔNUS)

ALMOÇO (12:00)

- Almôndegas keto (3 unidades)
- Abóbora cozida (1 xicara, 100 g)
- Cenoura crua ralada (3 colheres (sopa) 50 g)
- Repolho cru ralado (3 colheres (sopa) 50 g)
- Salada da Casa Branca (1 porção)

LANCHE DA TARDE (14:30)

- Panquecas de queijo creme (1 unidade)
- Morango fatiado (3 unidades)

CAFÉ DA TARDE (17:00)

- Queijo parmesão (2 fatias)
- Café sem açúcar (1 xícara)
- Mel de abelha (1 colher de chá)
- Nozes (3 unidades)

JANTAR (19:30)

- Peito de frango grelhado com limão (1 porção, 120 g)
- Brócolis cozido (3 pedaços, 100 g)
- Chuchu refogado (3 colheres (sopa) 50 g)
- Beterraba crua ralada (3 colheres (sopa) 50 g)
- Salada de atum (1 porção)

DIA 29 (BÔNUS)

ALMOÇO (12:00)

- Bife de lombo com coentro e salsa (1 porção, 150 g)
- Inhame cozido (1 pedaço, 100 g)
- Abobrinha refogada (3 colheres (sopa) 50 g)
- Berinjela refogada (¼ unidade. 50 g)
- Salada de repolho (1 porção)

LANCHE DA TARDE (14:30)

- Fritada de tomate e frango (1 pedaço)
- Laranja (1 unidade)

CAFÉ DA TARDE (17:00)

- Abacate (1/3 unidade)
- Semente de chia (1 colher de sopa)

JANTAR (19:30)

- Salmão com limão e manjericão (1 filé, 125 g)
- Batata cozida (1 pedaço, 100 g)
- Chuchu refogado (3 colheres (sopa) 50 g)
- Beterraba crua ralada (3 colheres (sopa) 50 g)
- Salada de couve (1 porção)

DIA 30 (BÔNUS)

ALMOÇO (12:00)

- Salada de frango (1 porção, 150 g)
- Beterraba cozida (1 unidade, 100 g)
- Abobrinha refogada (3 colheres (sopa) 50 g)
- Repolho cru ralado (3 colheres (sopa) 50 g)
- Salada com alface (5 folhas), tomate cortado (1/2 unidade), azeite (1 colher de chá)

LANCHE DA TARDE (14:30)

- Rissóis de salmão (1 unidade)
- Manga (2 fatias)

CAFÉ DA TARDE (17:00)

- Iogurte natural (170 g)
- Semente de linhaça (1 colher de sopa)

JANTAR (19:30)

- Omelete de brócolis e queijo (1 porção, 150 g)
- Batata doce cozida (1 pedaço, 100 g)
- Cenoura cozida (3 colheres (sopa) 50 g)
- Pepino cru cortado (5 rodelas, 50 g)
- Salada com alface (2 folhas), espinafre (1/3 xícara), rúcula (1/3 xícara), azeite (1 colher de chá)

LISTA DE COMPRAS



Abaixo, eu listei todos os alimentos necessários para você preparar as suas refeições e seguir o cardápio de 15 ou 30 dias como preferir, lembrando que você pode aproveitar o que já tem em casa.

Além dos ingredientes do chá, você precisará comprar:

LEGUMES, VERDURAS, RAÍZES & TUBÉRCULOS:

Chuchu, abóbora, abobrinha, cenoura, pepino, berinjela, pimentão, brócolis, beterraba batata, mandioca, mandioquinha, inhame, repolho, alface, espinafre, rúcula, couve, agrião acelga, couve-flor, azeitonas, cebola, alho, gengibre, manjericão, pimenta, cebolinha, coentro e salsa.

PROTEÍNAS DE ORIGEM ANIMAL:

Carnes de frango (peito e cocha sobrecoxa), boi (patinho, alcatra, acém, lombo e filé mignon), porco (bisteca, lombo e bacon); Peixes (salmão, atum, sardinha, tilápia e merluza) e ovos de galinha.

FRUTAS:

Tomate, mamão, abacate, banana, coco, limão, laranja, abacaxi, goiaba, maçã, kiwi, morango.

OLEAGINOSAS & SEMENTES:

Chia, linhaça, gergelim, quinoa, nozes e castanha do Pará.

LATICÍNIOS:

Iogurte natural, creme de leite, leite de coco, queijo parmesão, queijo muçarela, queijo creme, queijo ricota e queijo minas.

FARINHAS:

Farinha de aveia, farinha de coco, farinha de amêndoas e farinha de linhaça.

CONDIMENTOS & TEMPEROS:

Curry, pimenta preta, pimenta do reino, orégano, páprica, cominho e sal.

OUTROS:

Azeite de oliva, óleo de coco, aveia em flocos café, mel de abelha e adoçante xilitol.

EXERCÍCIOS PARA EMAGRECER



A prática de exercícios físicos será fundamental para os seus resultados na perda de peso, pois eles **aceleram o emagrecimento** e tornam a sua vida muito mais saudável, para isso eu preparei uma lista com exercícios que podem ser **feitos em casa!** Os **exercícios HIIT** (Treinamento Intervalado de Alta Intensidade), um método de treinamento que une a **queima prolongada de gordura** com o **ganho de massa magra**, e tudo isso em apenas **30 minutinhos por dia!**

1 - POLICHINELOS

Comece aquecendo com polichinelos de 20 repetições com 15 segundos de decanso. **Faça 3 séries de 20 repetições.**



2 - CAMINHADA

A caminhada além de emagrecer, melhora a circulação, postura, e colabora diretamente para perda da gordura abdominal. É possível queimar até 400 calorias em 1 hora, alternando entre a caminhada leve à rápida. Caminhe pelo menos **30 minutos por dia**, mantenha uma frequência de 3 a 4 dias por semana. Varie a intensidade e velocidade da caminhada, se você for iniciante, comece a variar aos poucos.



3 - FLEXÃO DE BRAÇOS

Exercício que trabalha o músculo dos ombros, bíceps e tríceps. Para executar coloque as mãos e os pés no chão, estique e distancie os braços até ficarem mais largos em relação aos ombros. Os pés podem ficar juntos ou separados. Desça devagar até o peitoral ficar bem perto do chão. Volte à posição inicial e repita o exercício. **Faça 3 series de 10 repetições** com 30 segundos de descanso.



4 - AGACHAMENTO

Exercício ótimo para glúteos e coxas. Para executar utilize um cabo de vassoura como apoio, segurando-o com os braços à frente do peitoral. Separe as pernas e desça, levante e **faça 10 repetições** desse movimento, descanse 30 segundos e faça mais 2 séries de 10 repetições



5 - FLEXÃO PLANTAR

Exercício que trabalha a panturrilha. Para executar, suba em um degrau, apoie-se em algum lugar, e dobre uma das pernas jogando o peso em cima da panturrilha, flexione da ponta do pé até o calcanhar, **faça 3 series de 15 repetições** cada perna e descanse 30 segundos entre uma serie e outra.



6 - ABDOMINAL

É o melhor exercício para definir o abdômen. Para executar esse abdominal, deite com a barriga para cima e levante as pernas e o tronco, jogando os braços para frente, faça esses dois movimentos no mesmo instante. **Faça 3 séries de 10 repetições** com 30 segundos de descanso entre uma série e outra.





7 - PRANCHA ESTÁTICA

Exercício que trabalha o bíceps, abdômen e a parte anterior da coxa. Para executar, deite no chão e apoie o peso do corpo nos antebraços e pontas dos pés, contraia o abdômen e fique nessa posição por 1 minuto, **faça 3 séries de 1 minuto** e descanse 30 segundos entre uma série e outra. Caso estiver pesado, faça 30 segundos e vai aumentando.



COMUNIDADE VIP DE ALUNAS



Nós temos uma Comunidade Vip no Facebook, onde você poderá postar as suas dúvidas, o seu dia a dia na dieta e os seus resultados (foto de antes e depois).

Solicite a sua entrada na comunidade vip clicando no botão abaixo, para entrar, use o e-mail que você utilizou para realizar a sua inscrição.

ENTRAR NA COMUNIDADE VIP AGORA

Assim que entrar, se apresente com uma foto sua atual e de corpo inteiro, guarde essa foto, pois será importante para acompanhar a sua evolução.

O SEU DESAFIO DIÁRIO



Eu fico muito feliz que você chegou até aqui, tenho certeza que você aprendeu muito com as minhas dicas, agora é a hora de **colocar todas em prática** e alcançar o sonho de emagrecer. Por isso, eu tenho um **desafio diário** pra você seguir e facilitar os seus resultados. Eu criei uma lista com todos os passos de uma forma resumida, para você seguir diariamente, desde o momento em que você acorda até o seu descanso.

1 - Ao acordar, tome um copo de água com limão;

2 - No meio da manhã tome o primeiro copo do Poderoso Chá Seca Gordura;

3 - Tome de 2 a 3 litros de água durante o dia, já contando com o chá;

4 - Após definir os horários da sua janela de alimentação, siga os cardápios nos horários corretos de acordo com o protocolo de jejum 16/8;

5 - Tome um copo de suco detox, 30 minutos antes de uma de suas refeições;

6 - Durante o dia tome mais 4 copos do chá até às 18 horas;

7 - Dedique 30 minutos do seu dia para a prática de exercícios físicos;

8 - Durma bem, de 6 a 8 horas todos os dias.

Siga esse desafio diariamente, tudo bem? Coloque todos esses ensinamentos em prática! Eu tenho certeza que você alcançará o tão sonhado resultado!



AGRADECIMENTOS

Muito obrigada por ler esse livro até o fim! Eu tenho certeza que com o conhecimento que você adquiriu até aqui, colocando-os em prática, você alcançará ótimos resultados.

Por isso eu te peço, que você **assuma esse compromisso consigo mesma!** Pois você merece ser feliz, se sentir mais bonita, ter mais saúde e disposição e ter uma auto-estima que nunca teve antes, eu confio em você!

Estou te esperando lá no nosso grupo vip de alunas ;)

Bjs da Amanda ❤️

