

As Receitas Mais Poderosas do Brasil

Emagrecendo Com Saúde

Emagrecendo
Com
Saúde 

Somos Especialistas em Ajudar Pessoas a
Perder Peso e Emagrecer de Forma Saudável
em Tempo Recorde

Autor: Michel Ricardo

Seja Bem – Vindo(a)!

Finalmente você está prestes a emagrecer, perder a barriga, perder a gordura das costas, pernas e conseguir realmente secar e ter o corpo que você tinha antes.

AVISO RÁPIDO:

As informações contidas aqui possuem um propósito de informação e não substitui nenhum tipo de aconselhamento médico, nutricionista, educador físico e fisioterapeuta. Este ebook é para te oferecer sugestões saudáveis que podem te ajudar sim a emagrecer de uma vez por todas o conteúdo já tem ajudado milhares de mulheres por todo o Brasil e você pode ser a próxima. Siga o passo a passo e emagreça já!

Lembrando que seus resultados podem vir logo nos primeiros dias ou não depende de cada organismo, pois ninguém é igual a ninguém. Estou torcendo por você.

Ah! Vou te pedir uma coisa, tira foto do seu "ANTES" se pese e mande fotos assim que os resultados forem visíveis.

Tenho certeza que vai amar cada peso perdido, cada roupa mais folgada e o nosso sonho: DIZER ADEUS A BARRIGUINHA!!!

Suas receitas não tem horário específico para fazer cada uma, pois se fosse ter hora seria dieta e esse não é o nosso propósito. E sim te ajudar a ter hábitos mais saudáveis no seu dia a dia e começar a emagrecer!

Cada item tem as suas próprias instruções de como deve ser feito e ingerido.

Curta os próximos 30 dias usufruindo das Receitas Mais Poderosas do Brasil!

USE ESSAS RECEITAS JUNTO COM O E-BOOK DO DESAFIO



Gisleyde Carvalho

👉 minha barriga diminuiu espantosamente. Meu irmão levou um susto quando me viu. 😂 Ficou só levantando minha blusa pra ver 😂

8 sem Curtir Responder



Carlene Lima Souza

Eu estou animada 😍 as vezes dou uma escorregada 👩 mas qndo vejo as postagens das meninas me sinto motivada a seguir adiante! Começo os chás hoje, mas sigo com os sucos detox e alimentação balanceada mais exercícios 💪 feliz por está aqui e logo espero ter ótimos resultados 🙏😍 bjos e foco meninas! 😘

5 sem Curtir Responder



Evelen Moreira ★

Estou adorando e vendo os relatos das meninas perdendo peso fico muito feliz e estou no foco pra perder peso tbm e estou amando 😍❤❤

5 sem Curtir Responder



Solange Cartaxo 🍷

Estou achando maravilhoso .

5 sem Curtir Responder



Joyce Itoi

Realmente está mudando minha vida !! Sensacional

5 sem Curtir Responder



Cidhynhááh Limááh

Estou super feliz em 25 dias eliminei 5kl e 100 gramas,foco meu objetivo é eliminar 20 kilos

2 sem Amei Responder



Iara Do Nascimento

12 dias menos 4,400, foco pq o objetivo é menos 27kg no total ❤️💪

1 sem Curtir Responder



Rubia Luiza Salvino Gomes

Eu consegui perder 3kg minha filha 4 kg ela está queimando caloria mais rápido.

8 sem Curtir Responder



Faby Mendes

Já sentir muita diferença

8 sem Curtir Responder



Sabrina Ludvig

12 dias eliminei 6,200 ainda quero perder mais 6 foco sempre 💪

2 sem Amei Responder



Maria G. Bucher

O programa é muito bom, tem me ajudado muito com meu problema de retenção de líquidos, desinchei uns 4 kg logo na primeira quinzena, essa semana vou completar um mês do desafio, segui no foco todos os dias, pois sempre me organizo com e-book para semana toda, defino todas as refeições dia a pós dia, assim não fico perdida sem saber o que comer e nem passo fome kkkkk Me redescobri na cozinha fit, estou adorando preparar essas receitas saudáveis e saborosas!!!

5 sem Curtir Responder



ANTES DE TUDO VOU TE PASSAR ALGUMAS DICAS

5 DICAS PARA VOCÊ EMAGRECER E NUNCA MAIS ENGORDAR

1ª DICA: Tome água antes das refeições

Você já sabe que o corpo precisa de oito a dez copos todo dia, vai dá mais ou menos 2,5L para mulheres e homens 3,5L. Quando tomar tomar: 2 copos de água uma hora antes do café da manhã, do almoço e do jantar. Antes de cada lanche, mais um copo. Já ouviu aquela frase? "*Vai tomar água que passa a fome!*" é exatamente isso!

Estratégia: Coloque lembretes do tipo "não se esqueça da água" no alarme do celular. Sempre andar com uma garrafinha de água na bolsa, na mesa de trabalho e etc.

2ª DICA: Tome café da manhã

Pesquisas comprovam que o café da manhã é a refeição mais importante do dia. Quem toma corre menos risco de comer muito nas outras refeições. Uma fruta, uma xícara de café com leite desnatado e uma fatia de pão integral com presunto magro ou peito de peru é uma ótima pedida para começar bem o dia ou até mesmo bolachinhas fit.

Estratégia: se você não tem fome quando acorda, comece com a fruta e, aos poucos ou bebidas naturais, como sucos e vitaminas.



3ª DICA: Evite refrigerante

Aproveita que você já começou a tomar mais água e reduza o refrigerante, que não acrescenta nada de bom ao organismo, pelo contrário faz mal e engorda.

Estratégia: Quando você sair peça suco natural ou uma água com gás para manter sua digestão saudável.

4ª DICA: Mastigue muito

Quanto mais você mastigar os alimentos, melhor para a digestão. A saciedade tem a ver com o tempo que levamos para comer. A partir de 20 minutos de mastigação, o cérebro começa a receber mensagens de que o corpo já está satisfeito. Se terminar a refeição antes desse tempo, vai querer repetir o prato.

Estratégia: a cada garfada, descanse os talheres ao lado do prato enquanto mastiga. Mastigue bem! Se quiser contar melhor ainda... indicamos 20x

5ª DICA: Jantar cedo

Quando dormimos, o metabolismo desacelera e a gente consome menos energia. Quanto mais próximo da hora de dormir você jantar, maior o risco de armazenar gorduras. Por isso que pessoas engordam com facilidade, pois elas comem e dorme e isso engorda e muito. Cuidado!

Estratégia: quando for impossível comer mais cedo, faça um prato mais leve, com salada, vegetais cozidos e carnes brancas magras, de preferência grelhadas ou tome uma sopa de legumes.

**CUIDADO! COMER COISAS PESADAS ANTES DE DORMIR
ENGORDA E FAZ CRESCER O "BUXINHO"!**



INDICE:

Introdução Suco Detox.....	4
Como tomar o Suco Detox.....	5
Ingredientes p/ Suco Detox.....	6
Receitas Detox.....	7 a 15
Introdução Cardápio Fit 1.....	16
Cardápios Fits.....	17 a 24
Receitas Doces Light.....	25 a 32
Sopas para Emagrecer.....	33 a 38
Chá Secreto Seca Tudo.....	39 a 41
Chá para Não Sentir fome.....	42
Outros Chás.....	43 a 44
Shakes para Emagrecer.....	45 a 46
Introdução Cardápio Fit 2.....	47
Cardápios Fits.....	48 a 55
Introdução Low Carb.....	56
Receitas Low Carb.....	57 a 70
Bebidas Bomba.....	71 a 73
Introdução de Exercícios.....	74 a 76
Circuito A.....	77
Circuito B.....	78 a 83
Circuito C.....	84 a 90
Circuito D.....	90 a 93

SUCO DETOX:

Os sucos detox que te indicarei aqui servirá para 3 coisas no seu organismo, sendo elas: **desinchar, secar a barriga e nutrir suas células.**

Os benefícios do uso correto dos sucos vão fazer grande diferença nesse processo de emagrecimento, olha só:

- Agem como diurético evitando a retenção de líquidos pelo organismo
- Hidratam a pele
- Melhoram o funcionamento do sistema imunológico
- Melhora a concentração, estimula o desempenho da memória e diminui a sensação de cansaço
- Diminui a intensidade da TPM
- Auxilia na redução de medidas corporais e de peso
- Melhoram o sono reduzindo ou eliminando a insônia
- Aumentam a disposição

OUTROS:

Você terá mais disposição
Seu cabelo vai fortalecer
Suas unhas vão ficar mais fortes
Seu intestino ficará mais regulado
Sua imunidade vai ficar mais alta
Seu inchaço corporal vão diminuir muito
E no seu emagrecimento, os sucos vão acelerar esse processo!



COMO TOMAR O DETOX?

- Primeiramente você tem horário regrado e sim indicações, veja ver qual a melhor opção para tomar
- Não se deve adoçar, ok? Nem com adoçantes!
Ao longo do tempo do uso contínuo do suco detox, você sentirá menos necessidade de usar açúcar em bebidas do dia a dia.
- Modo de armazenar deve ser em uma boa garrafa térmica onde o suco fique o mais fresco possível para ter mais benefícios.
- Não precisa coar, se não desvaloriza os resultados quando consumir.

QUAL É A HORA CERTA DE TOMAR O DETOX?

A verdade é que não existe melhor ou pior horário para tomar o suco. A questão mais importante é a seguinte: o efeito detox vai atuar de diferentes maneiras em cada horário do dia.

Se você optar **pela manhã**, bebendo o suco detox em jejum, vai garantir uma alta absorção de nutrientes, já que o seu estômago estará vazio. O suco vai potencializar a sua digestão e acelerar o seu metabolismo.

Durante o dia, como no intervalo do lanche da tarde, o suco detox também será uma opção interessante. A ideia, nesse momento, é, além de eliminar toxinas, manter o intestino em funcionamento e bem nutrido, mas com um consumo calórico baixo.

Já se a sua escolha for **pela noite**, você terá a possibilidade de aproveitar ainda mais os efeitos de limpeza, além de ganhar um gás na imunidade e na hidratação, porque, durante o sono, o seu corpo estará em estado metabólico reparador e também longe de agentes externos, como a poluição. Ademais, o período em que o fígado funciona melhor é à noite.



INGREDIENTES PARA O DETOX?

- Folha: couve, espinafre, folha de beterraba, rúcula ou agrião
- Frutas: abacaxi, maçã, melão, maçã verde, laranja, morango ou amora.
- Líquidos: suco de limão, água ou água de côco.
- Erva: manjeriçã, hortelã, alecrim ou sálvia.
- Termogênico: gengibre, canela ou pimenta.
- Legumes: cenoura, beterraba ou pepino.

Agora faça suas combinações para fazer seu suco detox. Veja algumas opções na próxima página:



VAMOS DESINCHAR!

RECEITA 1

1 copo (250 ml) de água ou água de coco
½ pepino japonês sem casca
Suco puro de 2 limões

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

RECEITA 2

1 copo (250 ml) de água ou água de coco
2 fatias grossas de melancia
1 col sobremesa de chia

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

RECEITA 3

4 fatias grossas de melão
1/2 (100 ml) de água Folhas de hortelã a gosto
Suco puro de 1 laranja

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

RECEITA 4

1 copo (250 ml) de água
10 morangos picados
Suco de 1 laranja

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

RECEITA 5

1 copo (250 ml) de chá verde pronto
1 pepino picado e sem casca
1 folha de couve

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

RECEITA 6

1 xícara (200 ml) de chá de hibiscos pronto
2 fatias de melancia
4 morangos picados

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.



VAMOS DESINCHAR!

RECEITA 7

1 copo (250 ml) de água

½ beterraba sem casca

3 fatias de melancia

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

RECEITA 8

½ xíc de chá de iogurte natural desnatado

1 maçã picada

1 colher de farelo de aveia

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

RECEITA 9

Suco puro de limão

Suco puro de 1 laranja

½ xíc (100 ml) de água

2 folhas de couve

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

RECEITA 10

1 col de sobremesa de salsa

1 pires (chá) de couve manteiga crua

350 ml de água de Coco

3 folhas de hortelã

½ limão espremido

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador

RECEITA 11

1 limão com casca 1 copo (250 ml) de água

1 pedaço de gengibre

1 rodela grossa de abacaxi

1 folha de couve

Hortelã e gelo a vontade

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.



CORPO DESINCHANDO!

