



MULHER **FITNESS** — EM CASA —



Perca peso e **fique em forma** com
exercícios caseiro e alimentação saudável!

© Copyright – Todos os direitos reservados.

De nenhuma forma é legal reproduzir, duplicar ou transmitir qualquer parte deste documento, tanto em meios eletrônicos como impressos. A gravação desta publicação é estritamente proibida e não é permitido qualquer armazenamento deste documento, a menos que haja permissão por escrito por parte do editor. Todos os direitos reservados.

As informações contidas neste documento são declaradas como verdadeiras e consistentes, sendo que qualquer responsabilidade em termos de desatenção ou de outro motivo, por qualquer uso ou abuso de quaisquer políticas, processos ou instruções aqui contidos é de responsabilidade única e exclusiva do leitor. Sob nenhuma circunstância, qualquer responsabilidade legal ou culpa será imposta ao editor, referente a qualquer tipo de reparação, dano ou perda monetária causados por informações aqui contidas, direta ou indiretamente. Os respectivos autores são os proprietários de todos os direitos não detidos pelo editor.

Aviso Legal

Este livro é protegido por direitos autorais, sendo exclusivamente destinado para uso pessoal. Você não pode alterar, distribuir, vender, usar, citar ou parafrasear qualquer parte ou o conteúdo deste livro sem o consentimento do autor ou do proprietário dos direitos autorais. Ações legais serão tomadas em caso de violação.

Isenção de Responsabilidade

Observe que as informações contidas neste documento são exclusivamente destinadas a fins educacionais e de entretenimento. Todos os esforços possíveis foram realizados para fornecer informações completas, precisas, atualizadas e confiáveis. Nenhuma garantia de qualquer tipo está expressa ou implícita. Os leitores reconhecem que o autor não está envolvido na prestação de aconselhamento jurídico, financeiro, médico ou profissional.

Ao ler este documento, o leitor concorda que, sob nenhuma circunstância, sejam responsáveis por quaisquer prejuízos, diretos ou indiretos, incorridos como resultado do uso das informações contidas neste documento, incluindo, mas não se limitando a erros, omissões ou imprecisões. Essas informações não são apresentadas por um médico e são apenas para fins educacionais e informativos. O conteúdo não se destina a ser um substituto para aconselhamento médico, diagnóstico ou tratamento profissional.

Procure sempre o conselho do seu médico ou outro profissional de saúde qualificado com quaisquer perguntas que você possa ter sobre uma condição médica. Nunca desconsidere conselhos médicos profissionais ou demore a procurá-lo por causa de algo que você leu.

Sobre o Autor

Renato pereira valverde é um empreendedor residente no Brasil, que adora compartilhar conhecimento e ajudar outras pessoas no tópico Renato pereira valverde referente a [TÓPICO].

é uma pessoa dedicada, que sempre se esforça ao máximo para ir além.

Palavras De Sabedoria de Renato pereira valverde

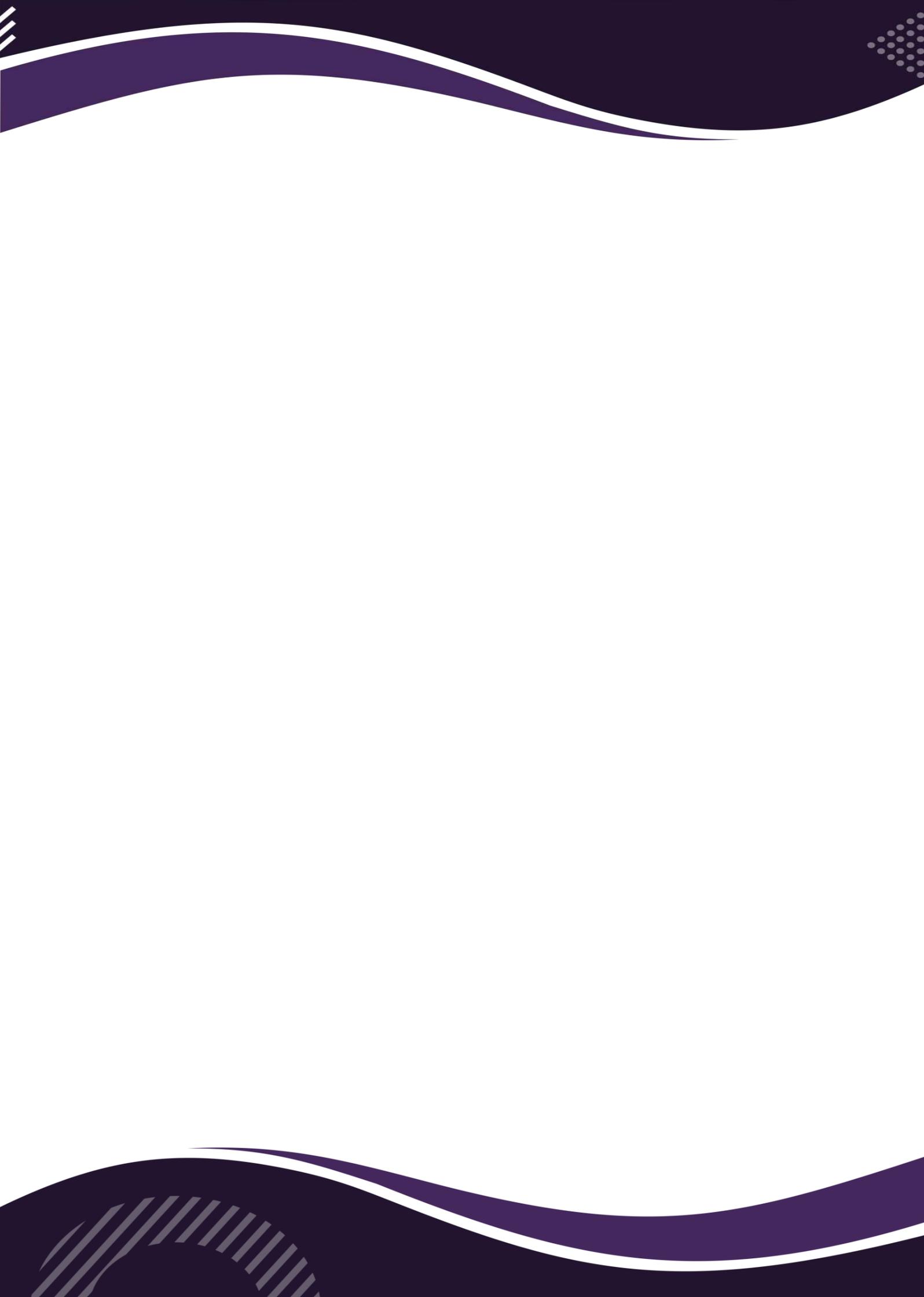
"Eu acredito que não há segredos para se tornar bem-sucedido na vida. E eu realmente acredito que o resultado do verdadeiro sucesso na vida é proveniente do trabalho duro, da preparação e, o mais importante de tudo, do aprendizado através das falhas."

Se você quiser saber mais sobre Renato pereira valverde, por favor visite:

<https://www.mulherfitnes.com.br>

Sumário

Introdução	8
Capítulo 1: Orientações básicas para perder peso e ficar em forma com exercícios em casa!	14
Capítulo 2: Aquecimento	21
Capítulo 3: Alongamento	26
Capítulo 4: Prancha e Flexão	53
Capítulo 5: Agachamento	63
Capítulo 6: Abdômen	69
Capítulo 7: Pernas	77
Capítulo 8: Relaxando	87
Capítulo 9: Alimentação Saudável	91
Conclusão	106



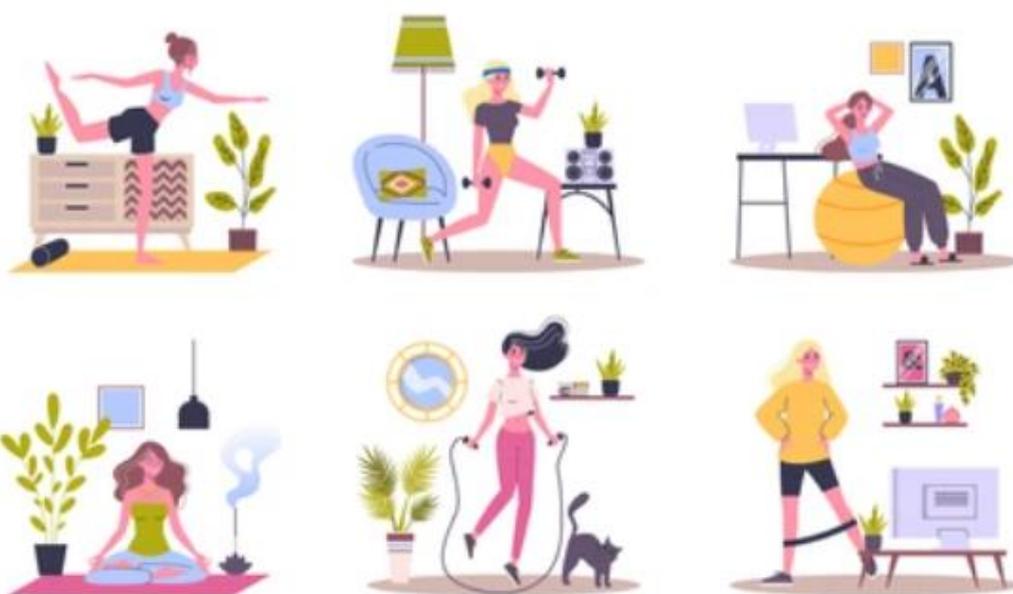
INTRODUÇÃO



Introdução

Quem disse que **ficar em forma em casa** não é possível?

Com o dia mais corrido, cheio de coisas para fazer, as mulheres buscam um espaço em sua agenda para cuidarem da saúde. A alternativa encontrada, muitas vezes, é realizar exercícios em casa.



Você não precisa de aparelhos sofisticados para isso e pode usar o peso de seu corpo. Com bastante disposição, rotina, alimentação adequada - e cuidando da postura para não ter nenhuma lesão - logo conseguirá os resultados desejados. Isso tudo no conforto de sua casa!

Sei que muita gente não gosta de ir até uma academia ou até mesmo está com a grana curta, mas a falta de tempo e dinheiro não é mais desculpa para não ficar em forma. Em casa, e de graça, você pode alcançar os resultados que tanto deseja.

Fazer uma atividade física vai muito além de estética: é questão de **cuidar da saúde**. Praticar exercícios também ajuda a melhorar a autoestima e potencializar o condicionamento físico, dando mais energia para as tarefas diárias. Tudo aliado com uma **alimentação balanceada e saudável** - não precisa passar fome para manter a forma.





Você sabia que quando realiza uma atividade física além de queimar calorias ajuda no combate de estresse? Pois é, se você anda estressada com tanta coisa reserve um tempinho para você e se mexa.

Quando você movimenta o seu corpo, começa a aliviar as tensões, a ansiedade, espanta aquela preguiçinha que todas nós temos, melhora o humor, e ajuda na tão temida TPM!

Com equilíbrio, você que está sedentária ou não faz nenhuma atividade e quer agora começar a cuidar de si, está no lugar certo.

Nesse e-book feito para você transformar o seu corpo, não vamos trazer uma receita milagrosa para perder peso em um mês - e prejudicar sua saúde por anos.

Não caiam nesse conto, você conseguirá definir seu corpo e perder peso de uma maneira saudável e sem sacrifício. Aqui você encontrará exercícios que podem ser feitos até no quarto, basta ter um pouco de espaço e o peso do seu corpo.

