

Simplemente Magro

REVELADO!
SEGREDOS
SUPER
SIMPLES

NICHOS CLUB

Simplesmente Magro

© Copyright - Todos os direitos reservados.

De maneira alguma é legal reproduzir, duplicar ou transmitir qualquer parte deste documento em meios eletrônicos ou em formato impresso. A gravação desta publicação é estritamente proibida e qualquer armazenamento deste documento não é permitido, a menos que seja com permissão por escrito do editor. Todos os direitos reservados.

As informações fornecidas aqui são declaradas verdadeiras e consistentes, pois qualquer responsabilidade, em termos de desatenção ou de outra forma, por qualquer uso ou abuso de quaisquer políticas, processos ou instruções contidas é de responsabilidade total e solitária do leitor destinatário. Sob nenhuma circunstância qualquer responsabilidade ou culpa legal será mantida contra o editor por qualquer reparação, dano ou perda monetária devido às informações aqui contidas, direta ou indiretamente.

Os autores respectivos possuem todos os direitos autorais não detidos pelo editor.

Simplesmente Magro

Notícia legal:

Este livro está protegido por direitos autorais. Isto é apenas 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 proprietário dos direitos autorais. Uma ação legal será adotada se isso for violado.

Aviso de isenção de responsabilidade:

Observe que as informações contidas neste documento são apenas para fins educacionais e de entretenimento. Foram feitas todas as tentativas para fornecer informações completas precisas, atualizadas e confiáveis. Nenhuma garantia de qualquer tipo é 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, somos responsáveis por quaisquer perdas, diretas ou indiretas, incorridas como resultado do uso das informações contidas neste documento, incluindo, entre outras, espelhos, omissões, ou imprecisões.

Simplesmente Magro

Sumário

Introdução.....	5
Capítulo 1 - Coloque Sua Cabeça No Jogo	8
Capítulo 2 - Preparando-se.....	11
Capítulo 3 - Visão Geral da Nutrição e Dieta.....	16
Capítulo 4 - Princípios Comprovados de Perda de Peso a Longo Prazo e Alimentação Saudável	22
Capítulo 5 - Exercício	27
Capítulo 6 - Exemplo de Plano de Refeições para Perda de Peso por uma Semana.....	33
Capítulo 7 - Dicas para compras de alimentos saudáveis	38
Capítulo 8 - Erros para se Evitar Quando Iniciante	41
Conclusão	44
Capítulo de bônus - Recursos e aplicativos para ajudar na perda de peso.....	46



Introdução

Introdução

Olá e seja muito bem-vindo ao nosso breve guia introdutório de perda de peso para iniciantes. Esperamos que você continue a se juntar a nós enquanto embarcamos na descoberta de segredos simples para a perda permanente de peso.

De acordo com uma pesquisa realizada em 2014 pela Pesquisa Nacional de Saúde e Nutrição, mais de 70% da população nos Estados Unidos é considerada com sobrepeso, obesidade ou extremamente obesa.

Ao analisar estatísticas como essa, não é surpresa que as doenças cardíacas sejam a principal causa de morte entre os americanos, considerando que é um dos maiores efeitos colaterais do excesso de peso e está atingindo ao mundo.