

# **SOPA PARA EMAGRECER**

como fazer a dieta da sopa para  
perder peso rapido!!



# Sumário

CAPÍTULO 1: O QUE É A DIETA DA SOPA .....	3
CAPÍTULO 2: COMO FUNCIONA .....	4
CAPÍTULO 3: VANTAGENS E DESVANTAGENS .....	5
CAPÍTULO 4: COMO FAZER A DIETA DA SOPA .....	8
CAPÍTULO 5: SUGESTÃO DE CARDÁPIO .....	10
CAPÍTULO 6: SOPAS PARA A DIETA .....	12

# CAPÍTULO 1: O QUE É A DIETA DA SOPA

Ingerir líquidos, principalmente água, é fundamental para a saúde e para o sucesso de qualquer dieta.

Mas, se o objetivo é perder peso, além da água, também é importante investir em trocas espertas na alimentação, como a substituição de um prato de arroz e feijão por uma sopa super nutritiva e light.

Por isso, a dieta da sopa é uma opção para quem quer emagrecer rápido.

Essa dieta foi criada para ser utilizada por pacientes do Instituto do Coração de São Paulo, os quais precisavam emagrecer antes de fazer cirurgias no coração.

Mas, o sucesso foi tanto que acabou sendo incorporada por quem busca secar o excesso de gordurinhas e desintoxicar o organismo.

Seguindo o plano alimentar de sete dias, é possível eliminar até 1kg por dia, isto porque há uma redução calórica significativa, já que a dieta consiste em sopa no almoço e jantar, vegetais, frutas e pouca proteína.