

NICHOS CLUB

À PROVA DE BALAS DIETA KETO

MILHÕES DE PESSOAS NO MUNDO TENTAM
UMA DIETA APÓS A OUTRA E ACABAM NO
MESMO LUGAR.

**A CHAVE É ALCANÇAR A
CETOSE**

Dieta Keto à prova de Balas

© 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.

Dieta Keto à prova de Balas

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.

Dieta Keto à prova de Balas

Sumário

Introdução.....	6
Capítulo-1- Como A Perda De Peso Normalmente Funciona?	9
Categoria # 1: Coma menos calorias, mas queime a mesma quantidade de energia....	10
Categoria # 2: Coma a mesma quantidade de calorias, mas queime energia em uma taxa maior.	10
Categoria # 3: Queime a vela da perda de peso em ambas as extremidades.....	11
Capítulo-2-A Dieta Americana Padrão E Por Que Você Não Pode Perder Peso	12
Carboidratos e o problema da insulina	12
A verdade sobre a perda de gordura.....	13
Capítulo-3-A Alternativa Keto	14
A alternativa da cetose.....	15
Cetose explicada.....	15
Capítulo-4-Lembre-se Disso Antes De Iniciar Sua Dieta Keto	17
Mude seu estilo de vida em vez de fazer outra dieta	17
Pense a longo prazo	18
Acredite que o estilo de vida Keto funciona.....	18
Acredite que VOCÊ pode fazer isso	19
Capítulo-5-Dieta Keto, Etapa Número 1: Deslocar, Não Substituir	21
A razão número 1 pela qual as pessoas não conseguem manter sua nova dieta.....	22
Concentre-se mais em refeições cetogênicas	25
Capítulo-6-Estratégias De Plano De Refeições Da Dieta Keto Que Funcionam	26
Nota rápida.....	27
Concentre-se em alimentos gordurosos que se ajustem ao seu gosto	27
Atire para se sentir mais completo por um longo período de tempo	29
Eventualmente corte todos os refrigerantes	30
Eventualmente corte lanches à base de grãos.....	31
Corte lentamente os lanches à base de leite	32
Capítulo-7-Relaxe Com Carboidratos	34
Comece a reduzir drasticamente a ingestão de carboidratos.....	36
Seu Keto Wonder Food # 1: Ovos	37

Dieta Keto à prova de Balas

Seu Keto Wonder Food # 2: Abacate	38
Seu Keto Wonder Food # 3: Couve-flor	38
Capítulo-8-Turbine Os Resultados Do Seu Estilo De Vida Keto Com Estes Ajustes A Seguir	40
Coma apenas quando estiver com fome	41
Beba primeiro quando sentir fome	42
Coma devagar	43
Veja cada uma de suas refeições como algum tipo de evento	44
Coma mais conscientemente	45
Capítulo-9-Faça O Próximo Passo Com Esta Modificação.....	47
Comece a regularizar suas refeições	48
Elimine ou reduza muito os lanches.....	49
Reduza para uma refeição por dia.....	51
Se puder, adote uma técnica de jejum do dia a dia	52
Conclusão	53