

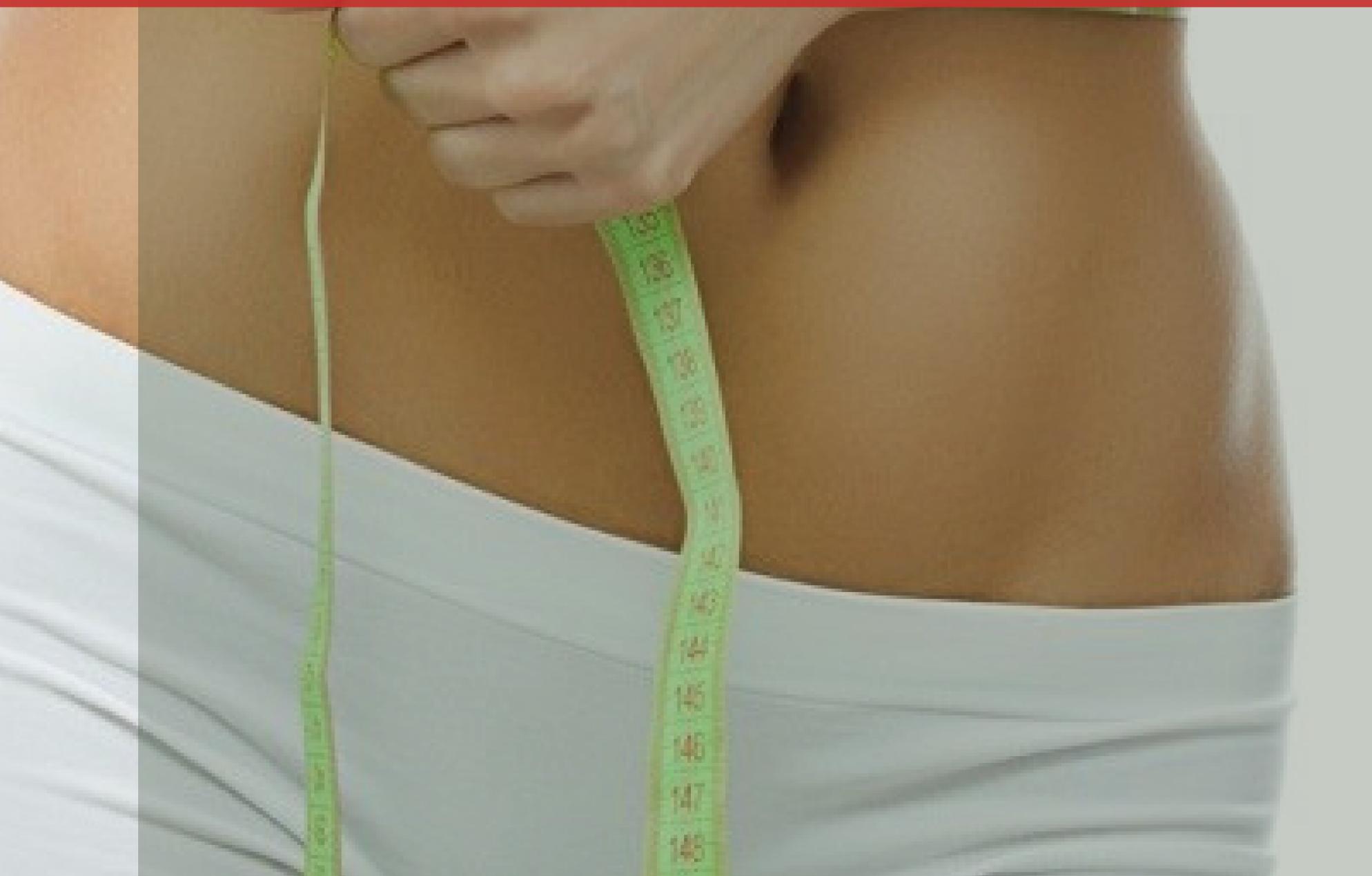


# D15

## DESAFIO DOS 15 DIAS!

PERCA DE 5 A 7KG EM 15 DIAS!

*EQUIPE MAIS SAÚDE*



# ATENÇÃO - MENSAGEM IMPORTANTE

Uma coisa que não divulgamos em nossas páginas de vendas e nem em outros lugares é o nosso **ACOMPANHAMENTO**.

**Este acompanhamento funciona da seguinte maneira:**

- É um bônus, você não pagará nada por ele;
- Escolhemos **100 pessoas** que estão no grupo VIP do Facebook e que estão comprometidas em ler o material que compraram, tentar entender e aplicar;
- O acompanhamento será feito através do envio de mensagens no Messenger do Facebook;
- Este acompanhamento serve mais para ajudar quem ainda estiver desorientada no que fazer para perder peso. O que iremos mostrar no acompanhamento, também estão descritos nos Ebook;
- O Acompanhamento dura **cerca de 15 dias**;
- O acompanhamento **JAMAIS** irá substituir uma orientação médica. Se você for escolhida(o), consulte sempre um médico em caso de dúvidas;

# ALGUNS RESULTADOS DAS PRIMEIRAS PESSOAS QUE FIZERAM O ACOMPANHAMENTO DE 15 DIAS!

Oiii  
Frango e ovo kkkkk  
Fiz uma torta lowcarb se frango c ricota do livro de receita  
Menina todos aqui amaram  
Acabou rapido  
Depois farei receita dupla

Foi meio dificil pra me adaptar mais perdi 2,5kg  
Fiquei super feliz  
E me dedicando mais ainda agora

21:08

Fatinha, to orgulhosa amigal ❤️

Boa tarde!  
Tudo ótimo e vc?  
Perdi 2kg achei super pouco mas já é alguma coisa

QUI, 20:31

Oiiii  
Desculpe a demora, tem dias que a correria é maior que o normal  
Já consegui emagrecer 2,5kg , ainda ta longe do que almejo mas não pressa, só não quero desanimar.

SEX, 09:00

Responder Responder a Todos Encaminhar  
qua 31/10/2018 05:58  
ozeni ferreira [REDACTED]  
Agradecimento  
Para Daniel

Olá juh e sua equipe , estou muito feliz com o seu conteúdo com certeza vai me ajudar, estou lendo devagar nas horas de intervalos é achando muito bom, já tem dois meses que eu comecei a me reeducar é já perdi 8 kg, adquiri este livro pra me ajudar mais por que estou ficando sem opção De pratos, eu agradeço muito é vamos lá pra nós REEDUCAR.

Boa tardeeee Andreia!  
Me conta uma coisa? ❤️  
Quais são as suas maiores dificuldades para emagrecer? Onde a gordura mais te incomoda? 🍷

Boa tarde  
Acho q de todos é abdômen e barriga  
Kkkkkk  
Mas estou muito feliz, acabei de pesar  
-2,5

👏👏👏👏👏

uauuu Que noticia maravilhosa ❤️

Fiquei muito feliz em comprar o meu e-book.

Recebi acompanhamento maravilhoso o tempo todo, adorei as receitas e dicas que recebi e continuo recebendo.

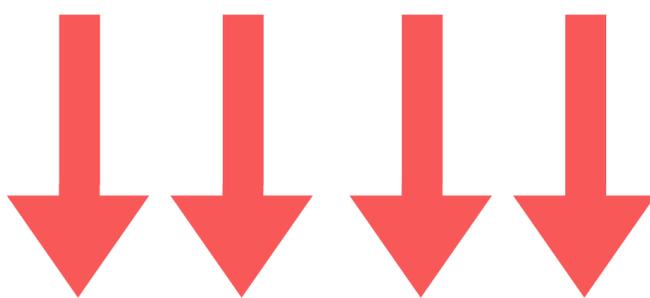
Tudo foi fundamental para alcançar minhas metas.

Dora - Vila Velha



## PRONTO PARA COMEÇAR O ACOMPANHAMENTO?

Leia as nossas instruções acima e entre no nosso grupo **VIP do Facebook!**



**GRUPO SECRETO NO FACEBOOK**



Assim que você entrar no grupo, do **Facebook**, não esqueça de se apresentar, como combinamos!

# **DIREITOS AUTORAIS**

Este ebook faz parte de um material criado e confeccionado por uma equipe de especialistas na área de saúde, tais como: nutricionistas, revistas, jornais, redatores, etc.

Todos os direitos reservados para Equipe Mais Saúde.

Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, distribuída ou transmitida por qualquer forma ou por qualquer meio, incluindo fotocópia, gravação ou outros métodos eletrônicos ou mecânicos, sem a prévia autorização por escrito do editor, exceto no caso de breves citações incluídas em revisões críticas e alguns outros usos não-comerciais permitidos pela lei de direitos autorais.

EMAGREÇA DE FORMA RÁPIDA E SAUDÁVEL

# PASSO A PASSO PARA PERDER 7KG EM 15 DIAS!



**SEM DIETAS MALUCAS**

Pílulas mágicas, ou qualquer outra coisa assim

**DE FORMA SIMPLES E PRÁTICA**

Com o foco em uma alimentação saudável

**PARA PESSOAS SEM MUITO TEMPO**

E que não sabem como perder peso de verdade

**UM DESAFIO QUE FUNCIONA MESMO!**

Para você perder de 5 a 7kg em 2 semanas

Antes de você TOPAR o desafio, procure seu médico. Lembrando que o resultado pode variar de pessoa para pessoa, mas tudo está nas suas mãos! Esse Ebook vai ter muita parte teórica, mas é **FUNDAMENTAL QUE VOCÊ LEIA TUDO, PRA APRENDER O QUE TE FAZE ENGORDAR E COMO PERDER PESO!** Bora com a gente!

# Algumas considerações...

## DICA 1 - ENTENDA NOSSO DESAFIO

Oie, aqui é a Juh, sua **coach de emagrecimento**, lembra de mim???

Se você está lendo este Ebook, o **D15 - desafio dos 15 dias**, é por que você já leu o nosso Ebook 1, falando sobre como funciona a dieta Low Carb, está de acordo?

Se você não leu ainda, **pare de ler este Ebook e vá agora ler o Ebook 1, antes de iniciar este desafio**. Só assim você entenderá como participar de tudo o que estamos fazendo pra você!

## DICA 2 - REEDUQUE-SE!

Este Desafio é uma forma de você se comprometer consigo mesmo e junto com a nossa ajuda (e de outras mulheres que também já estão fazendo o mesmo desafio), se unirmos e todos nós atingirmos nosso objetivo!

Neste Ebook você aprenderá como se organizar por 15 dias, fazendo um planejamento alimentar focado em emagrecimento. Nosso foco é te ensinar como se alimentar de forma saudável e sem complicação.

A melhor maneira que você encontrará para emagrecer, sem o risco do EFEITO **SANFONA** é através da famosa **RA (Reeducação Alimentar)**, que consiste em ingerir alimentos na medida certa.

Já pra começarmos, sugerimos você tornar o **hábito de consumir mais:**

- Frutas (sem exagero por conta do açúcar);
- Verduras;
- Legumes;
- E carnes magras....

Se afastar de alimentos como:

- Bolos;
- Biscoitos;
- Refrigerantes;
- Sanduíches;
- Feijoadas;
- Frituras;
- Lasanhas



E tudo o que você já sabe que não irá te ajudar a atingir seu objetivo de emagrecimento.

## DICA 3 - BEBA AGUÁ!

Recomendamos também que você comece a praticar o consumo de água. É recomendado que você ingira cerca de 2 litros de água todos os dias!

Eu por exemplo, carrego minha garrafinha de água no trabalho, no carro e quando vou para a academia.

A água irá ajudar a fazer com que se corpo funcione melhor, limpando o inchaço e toxinas do seu organismo, que atrapalham o seu emagrecimento.



## DICA 4 - BENEFÍCIOS DA REEDUCAÇÃO ALIMENTAR

**"Juh, é muito difícil para de comer besteira, ainda mais com tanta comida gostosa que tem por aí como pizza, sorvete com cobertura, hambúrguer, etc..."**

Olha amiga, eu concordo com você, não é nada fácil, ainda mais que atualmente a alimentação da maior parte da nossa população é a base de carboidrato simples, como fritura e açúcar em geral.

Existe basicamente **2 tipos de carboidratos amiga, os simples e os complexos**, mas o nosso organismo converte **TODOS OS CARBOIDRATOS** em glicose.

**"Mas, pra que serve ess Glicose Juh?"**

A glicose é o combustível da célula para a produção de calor e energia que utilizamos no nosso dia a dia. Ou seja, sem a glicose nas células, a gente não faz nada.

Pra você entender melhor, vamos falar do que consiste os carboidratos simples e complexos.

## CARBOIDRATOS SIMPLES:

Os carboidratos simples são encontrados no mel, açúcar refinado e em muitos doces, como:

- Sorvetes;
- Chocolates;
- Bolos;
- Balas e outros;

Bem como, na lactose do leite. Esse tipo de carboidrato é absorvido rapidamente pelo nosso organismo e **precisa ser EVITADO!**

Isso se deve ao fato que eles são responsáveis pela desestabilização das taxas de açúcar no sangue, requerendo a imediata presença de insulina, o que causa os "picos" de energia. **A gente falou sobre isso no Ebook 1, lembra?**

## CARBOIDRATOS COMPLEXOS:

Já os carboidratos complexos - também conhecidos como carboidratos compostos - são formados pela união de várias moléculas de polissacarídeos, por isso não se transforma em açúcar tão rapidamente.

Essas moléculas específicas, penetram no interior das células de forma gradativa, o que ajuda a manter o nível de glicose estável.

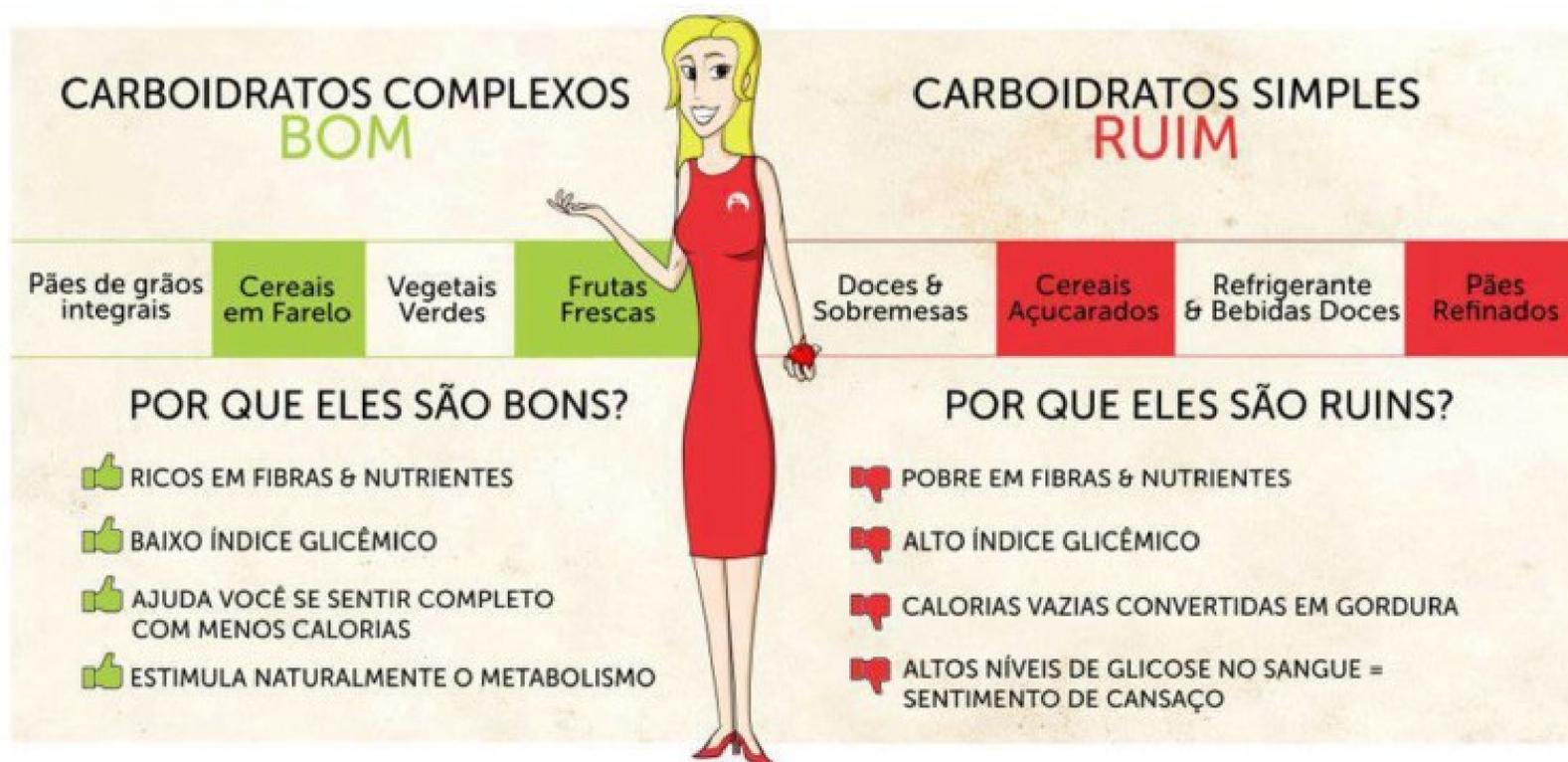
**As principais fontes de carboidratos complexos, são encontrados nas frutas e verduras;**

**- "MAS JUH, QUE PROBLEMA TEM SE EU TER UM EXAGERO DE GLICOSE NO MEU SANGUE?"**

Menina, você não leu o Ebook 1 não? :(

Se houver muita glicose na corrente sanguínea, esse excesso é estocado pelo seu organismo em forma de GORDURA.

A imagem abaixo mostra direitinho a diferença de carboidrato simples e composto:



Para que o nosso organismo consiga queimar essa gordurinha que fica estocada, é preciso liberar um hormônio responsável por liberar essa energia, chamado de **glucagon**.

Então, quando sua dieta é baseada em alimentos com alto índice glicêmico, ocorrem inúmeros picos de insulina certo? E por conta disso, a liberação do glucagon se torna difícil.

**"Isso quer dizer então Juh, que se meu organismo não liberar o hormônio glucagon, eu não queimo gordura?"**

Exato minha flor! Sem a liberação desse hormôniozinho, a gordura que você estoca, não é queimada e logo, **VOCÊ NÃO EMAGRECE!**

**"Então o que fazer JUH? Tenho que parar de vez com carboidrato? Estou na dúvida!!"**

A maioria dos médicos e nutricionistas são unânimes em afirmar que o corpo precisa de **TODOS OS TIPOS DE VITAMINAS**, proteínas e carboidratos para se manter em pleno funcionamento.

Mas né flor, é óbvio que se você comer carboidrato **DEMAIS**, irá engordar, já vimos isso né? Por isso é **recomendado a DIETA LOW CARB**, que EU super AMO e faço **TODOS os DIAS!**

O grande segredo da dieta é se concentrar no balanceamento da ingestão dos carboidratos **COM ALTO ÍNDICE GLICÊMICO** e se concentrar nos de baixo índice glicêmico.

Ninguém quer que você fique bitolada fazendo dieta, mas uma vez que você sabe exatamente o que te faz engordar e sabendo que seu objetivo é perder peso, melhor evitar os carboidratos por enquanto, não acha?

## **DICA 5 - RELEMBRANDO COMO FUNCIONA A LOW CARB!**

Já falamos isso, mas é sempre bom lembrar né? A dieta low carb nada mais é do que a diminuição dos carboidratos da sua alimentação e focar mais na ingestão de proteína.

Isso nada mais é do que se reeducar, concorda?

**"Juh, você falou acima que é bom evitar comer muita fruta, por que isso?"**

**Ótima pergunta!**

As frutas (nem todas elas), são ricas em frutose (um tipo de carboidrato simples, que não queremos) . Em alguns casos, a forma de consumir essas frutas podem reduzir a velocidade com que esse carboidrato entra no seu organismo, é o caso das frutas e sementes que sejam fonte de **FIBRAS**, por exemplo a chia.

Logo, uma das principais frutas que é indicado quando você começar a fazer sua dieta low carb, são:

- Abacate;
- Morango;
- Pêssego;
- Melão;
- Coco;

E os alimentos ricos em proteínas:

- Carnes;
- Peixes;
- Ovos;
- Leite e derivados;
- Soja;
- Quinoa;

E por aí vai...

**"Juh, então na Dieta Low carb, eu reduzo o Carboidrato Simples e priorizo as proteínas?"**

Isso! As proteínas são nutrientes importantes para o nosso organismo, flor... São elas que fornecem aminoácidos que são essenciais para as funções estruturais, motoras e metabólicas!

São elementos essenciais para os músculos, formação de colágeno, auxiliam na produção de hormônios (olha o glucagon aí), enzimas e na regulação das funções imunológicas.

**Tá agora chega de teoria, não  
aguento mais! Preparada para o  
Desafio de 15 dias?**

- PRIMEIRO OBJETIVO -

# VOCÊ ASSUME O COMPROMISSO?

Desculpa ter que te perguntar isso, mas ela é realmente importante pra mim e toda Equipe Mais Saúde...

Nas próximas páginas, eu vou revelar a você o cardápio que eu uso e indico para as pessoas que realmente querem perder peso, algo de verdade, pra mudar de vida!

**EU TENHO CERTEZA** que se você seguir exatamente essas instruções que iremos te dar, em apenas 15 dias estará com no mínimo 5 a 7 kg a menos no seu corpo!

Você merece voltar a vestir as roupas que tanto gosta, voltar a se sentir bem e feliz, não acha?

Por isso minha pergunta a você:

# POSSO CONTAR COM VOCÊ?

Então, vamos lá!

Todas as dicas mencionadas aqui serão uma base totalmente completa para que você consiga perder peso de forma rápida.

Lembrando, nosso desafio irá funcionar a base da **Dieta Low Carb + Sucos Detox + Shakes;**

## - PRIMEIRA REFEIÇÃO DO DIA -

Que horas você acorda pela manhã?

Independente do horário, o seu primeiro objetivo é se preparar e se alimentar bem para que ao longo do dia, você tenha uma boa rotina.

Quando você acordar, você você pode escolher uma das opções que temos:

**Opção 1:** tomar um **suco de 1 limão em 1 copo de água por 30 mins em Jejum ou se preferir**

A água com limão ajuda a desinflamar o organismo e evita o inchaço do corpo, provocando também uma melhora no funcionamento do intestino.

**Opção 2:** abra o **Ebook 3 com as receitas dos sucos DETOX, escolha 1 que goste, faça e tome.**

Imagem ilustrativa



Esse suco detox, ajuda a desinchar e gera saciedade, além disso, acelera o seu metabolismo já cedo e elimina as toxinas do organismo.

Após os **30 mins em jejum, você pode escolher uma das opções abaixo para fazer:**

**Opção 1:** deverá comer 2 fatias de pão integral com requeijão light ou queijo branco (ou presunto);

**Opção 2:** café da manhã simples, 1 fruta (escolha de preferência uma da lista acima que falamos aqui), 1 iogurte light e 1 colher de sopa de chia;

**Opção 3:** 1 fruta (escolha de preferência uma da lista acima que falamos aqui), 1 iogurte light com aveia;

**Opção 4:** Utilize o nosso Ebook com **200 Receitas Low Carb** para escolher um café da manhã pra você.

É importante que ao longo do desafio, você tome diariamente no mínimo **2 litros de água e se exercite com pelo menos 30 minutos de caminhada** leve ou qualquer outro exercício que você goste.

Você pode tomar ou o suco Detox ou a água com limão durante os 15 dias do desafio, assim que acordar e também utilizar os Ebooks com Receitas dos Sucos e das Receitas Low carb, pra te ajudar a variar nos pratos.

Fazendo isso todos os 15 dias, você irá conseguir acelerar o seu metabolismo e te dar saciedade para o decorrer do dia a dia.

## - SEGUNDA REFEIÇÃO DO DIA -

Logo após cerca de **2 horas e meia do seu café da manhã**, você deve comer o seu lanche da manhã.

No lanche da manhã, você deve comer apenas **1 fruta**, de preferência: maçã, banana, tangerina ou morangos.

Esse lanche serve como uma pequena introdução pré-almoço, para gerar novamente saciedade e evitar que você base na hora de almoçar no seu trabalho ou em casa.

Lembrando que você precisa estar tomando sua água, tá? O ideal é que você consuma 2 litros de água por dia, ou seja, pode tomar 1 litro pela manhã e 1 a tarde.

**Não esquece, água é muito importante!**

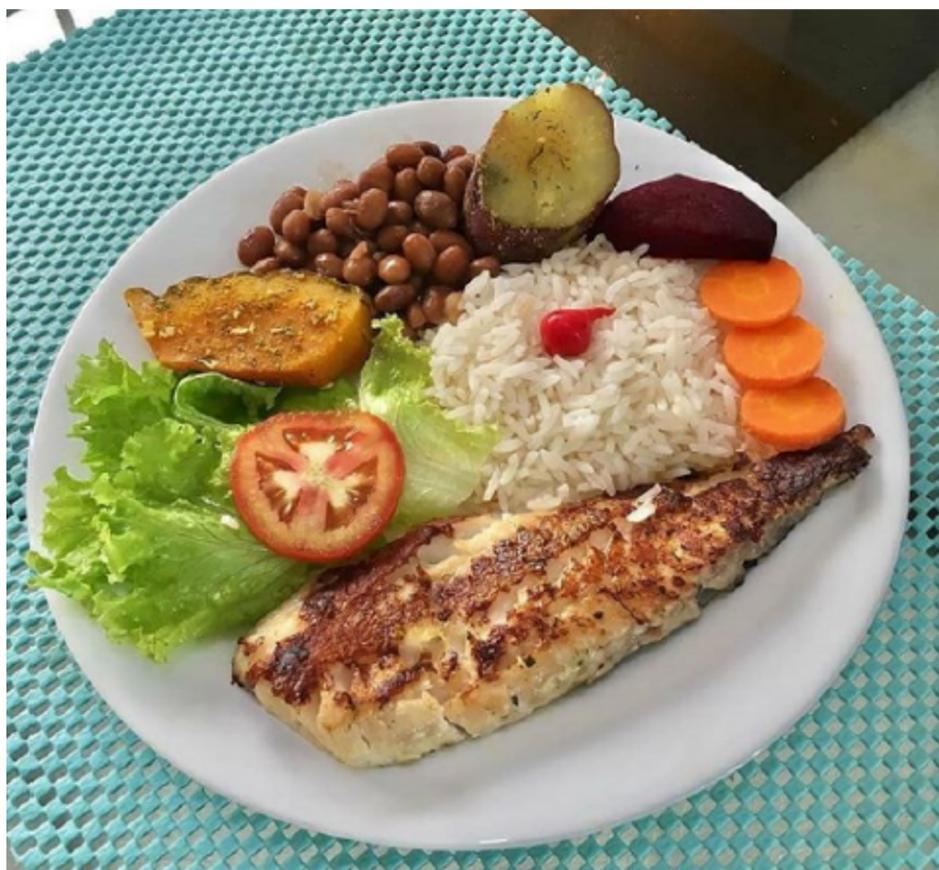
## - TERCEIRA REFEIÇÃO DO DIA -

Uma das melhores hora do dia, não é? Eu amo almoçar todos os dias e comer bem, de forma saudável então é melhor ainda!

Só pra ajudar, montamos novamente algumas opções de cardápio, pra variar no seu almoço. Mas quer uma dica? Use e abuse na salada e frango!

**Opção 1:** 2 colheres de sopa de arroz (**arroz? sim, você não vai abusar do carboidrato, mas vai reduzir**), 1 /2 concha de feijão, 1 prato de salada de alface, ou agrião e vagem + 1 bife grelhado;

**Opção 2:** um prato como o da imagem abaixo é bem simples, mas rico em nutrientes. Não esqueça, não abuse do carboidrato!



A montagem do prato é simples, porém rica em nutrientes, proteínas e vitaminas. necessárias para que seu corpo funcione bem, queime calorias e esteja propenso a perda de peso.

Já que na nossa dieta, o objetivo é realmente fazer com o que seu corpo se alimente menos, porém, melhor! Fazendo assim, você "obriga" o seu metabolismo a queimar o excesso de gordura ao gastar energia e realizar as suas atividades.

**Opção 3:** Escolha uma das 200 Receitas Low carb que temos no nosso Ebook. Todas receitas deste Ebook são simples e saborosas!

**Está firme no seu objetivo?** Já fez seu almoço? Poste a foto dele no nosso grupo! Ao **final deste Ebook**, iremos te explicar como o nosso grupo no **Facebook** funciona e como você faz para participar!

**Nota:** em algumas refeições do seu almoço, você pode variar o bife por frango e também diversificar a salada.

## - QUARTA REFEIÇÃO DO DIA -

No **CAFÉ DA TARDE**, você pode escolher novamente uma das opções de café abaixo:

**Opção 1:** consumir **3 fatias de abacaxi**. Eu amo abacaxi gente! O abacaxi é uma fruta ácida, com antioxidantes, combate o risco de câncer, doenças cardíacas, é anti-inflamatório, rico em vitamina C e excelente para perda do peso.

Além disso, os abacaxis têm pouca gordura! Bem, se você está sentindo falta de um doce depois de um almoço, coma uma fatia dessa fruta doce e com poucas calorias.

**Opção 2:** escolha uma das receitas de café da tarde, no nosso Ebook com 200 Receitas Low Carb.

**Opção 3:** uma deliciosa Receita de Tapiovo! Super simples e é uma delícia! Se você comprou o pacote VIP, as meninas do grupo estão postando direto a foto das receitas de tapiovo!

Pra você preparar o seu tapiovo, é simples:

### **Ingredientes:**

- 25 gramas de tapioca;
- 2 ovos;
- Orégano;
- Queijo minas;



### **Modo de preparo:**

Comece fazendo sua tapioca em uma frigideira. Você pode fazer da seguinte forma:

Deixe pré-aquecendo a frigideira, passe a tapioca por uma peneira, despejando direto na frigideira. Espalhe bem, em toda superfície da frigideira e leve ao fogo.

Agora é só deixar firmar. Adicione o ovo (levemente batido) já com sal. Tampe a frigideira e deixe o ovo fritar.

Se você preferir, coloque o queijo minas, feche novamente e pronto! Dica: se quiser seu ovo mais fritinho, é só virar sua tapiovo para que ele frite.

## **- QUINTA REFEIÇÃO DO DIA -**

No **JANTAR** a refeição é muito simples, porém extremamente saborosa e gera uma saciedade enorme para ajudar você a ter vontade de comer um docinho antes de dormir...

Você pode escolher uma das opções de Janta pra você:

**Opção 1:** Um prato de sopa de legumes com carne (as sopas são muito fáceis de serem digerida pelo organismo e rica em nutrientes);

**Opção 2:** Bife + Salada ou Frango + Salada ou Peixe + Salada.

As orientações são as mesmas do almoço, abuse da alada e da proteína, diminua os carboidratos (somos low carb, meninas!)

Se quiser melhorar mais ainda, remova o arroz e coma bastante salada:



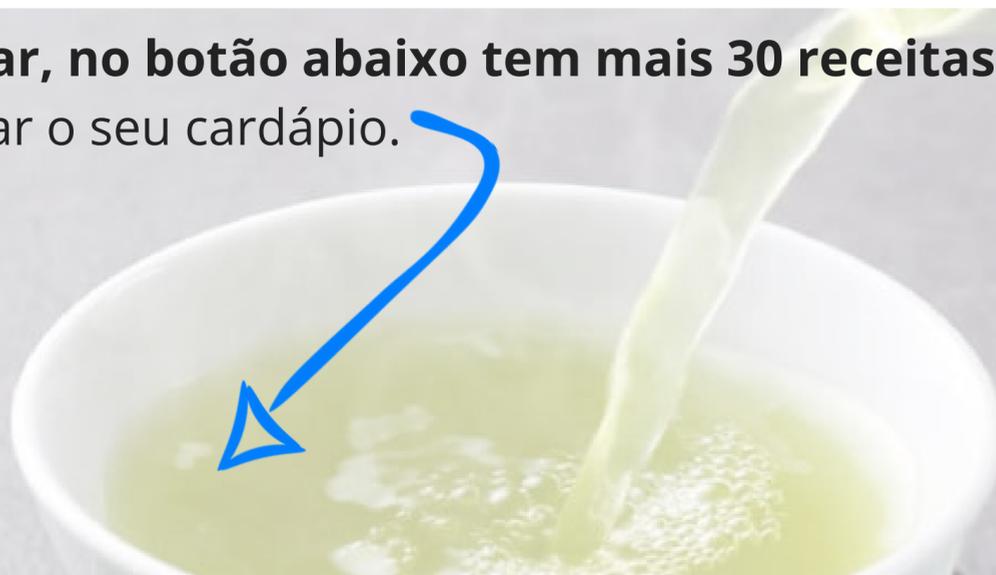
**Opção 3:** Escolha uma das receitas do nosso Ebook com 200 Receitas Low Carb;

## - SEXTA REFEIÇÃO DO DIA -

**Vamos a CEIA!** Algumas horas logo após o jantar, momentos antes de dormir, você deve tomar **1 xícara de chá verde** como sua ceia.

O **chá verde acelera o metabolismo**, melhora o ritmo do organismo e queima calorias.

**Se você desejar, no botão abaixo tem mais 30 receitas** de chá para você diversificar o seu cardápio.



**QUERO VER MAIS RECEITAS DE CHÁ VERDE**



- CONCLUSÃO -

# É SIMPLEMENTE POSSÍVEL!

Está gostando até aqui? **Está parecendo simples?** E de fato realmente é simples! Notou que o que você precisa fazer para emagrecer e atingir seu objetivo é se alimentar de uma forma saudável, **não só os 15 dias, mas sim por todos os dias!?**

Mas, como já recomendamos, só uma alimentação saudável não basta pra você conseguir emagrecer mais rapidamente.

Recomendamos que você também se exercite pelo menos **40 mins por dia!!**

Assim, você estará potencializando a sua perda de peso e também, modelando o seu corpo <3.

Os exercícios que **eu mais recomendo são os HIIT**, que são exercícios de alta intensidade, realizado por um breve período de tempo, intercalados com momentos de descanso.

Esses exercícios são de grande eficiência, pois você queima bastante calorias e mesmo nos momentos de repouso, seu organismo continuará consumindo bastante oxigênio; garantindo assim ainda mais resultado.

Esses exercícios devem ser realizados com duração de 4 a 7 minutos, com pequenos intervalos de descanso. A ideia é justamente essa:

**QUEIMAR MAIS GORDURA EM MENOS TEMPO E  
DE FORMA INTENSA!**



Pra você entender melhor, assista uma aula gratuita de como fazer exercícios **Hiit**, com a professora **Lucianna Liveira**.

**CLIQUE AQUI!**



Se você não gostar desse tipo de exercício, pode optar também por um exercício como por exemplo, pular corda, ou também pode fazer uma caminhada. **O importante é que você precisa separar uns 40 mins do seu dia, para fazer esses exercícios!**

## - CONCLUSÃO -

### **E AGORA, COMO COLOCAR ISSO TUDO EM PRÁTICA?**

Primeiro, você precisa entender de uma vez por todas como e por que engordamos. Depois disso, precisa entender que uma reeducação alimentar é a chave pra você emagrecer.

Além disso, precisa ter o hábito diário de tomar água, tomar seu suco verde, seu suco detox, todos os dias, ou pelo menos durante os 15 dias do desafio. Também não esqueça dos 40 minutos de exercícios diários.

O que vai fazer **TODA DIFERENÇA NO SEU RESULTADO DURANTE OS 15 DIAS** é a sua determinação e foco!

Ah já ia esquecendo... Você receberá também um Ebook com **16 shakes emagrecedores**. Estes shakes, são recomendado tomar logo pela manhã, ou seja, após você cumprir o desafio dos 15 dias, retire o suco detox do cardápio e troque por um shake (se desejar).

Esses shakes também ajudam a acelerar seu metabolismo e causar saciedade. Combinado?

Se você seguir esse mesmo cardápio por 15 dias, com certeza você obterá bons resultados. E eu fico muito feliz de poder ajudar você a conquistar o corpo e a barriga dos seus sonhos! No que você precisar, pode contar comigo

## - MELHOR PARTE -

E claro que não acabou por aí!!!

Pensando em você (sempre), decidimos criar um grupo VIP no Facebook, onde você poderá colocar tudo em prática, se automotivar com toda inspiração que surge dentro do grupo.

Além disso, postaremos algumas dicas com instruções e receitas pra você seguir.

O mais legal deste grupo é a troca de experiência com outras pessoas que também estão na luta pra emagrecer.

As regras básicas do grupo VIP (**Bora Emagrecer**) são as seguintes:

- Assim que você entrar no GRUPO VIP, sua primeira missão é se apresentar, falar por que tanto você quer emagrecer e quantos quilos quer perder;
- Você também precisa interagir ativamente com as outras pessoas, postando suas refeições, ajudando as outros e respeitando a todos;
- Permaneça no grupo do início ao fim de todo desafio;

### **Combinado?**

No grupo também iremos fazer alguns sorteios pra incentivar mais a sua participação, só quem estiver no grupo irá poder concorrer aos prêmios que separamos.



# PARA PARTICIPAR DO NOSSO GRUPO VIP É MUITO SIMPLES!

Você precisa apenas **CLICAR NO BOTÃO ABAIXO**, que te colocaremos no grupo **VIP do Facebook**

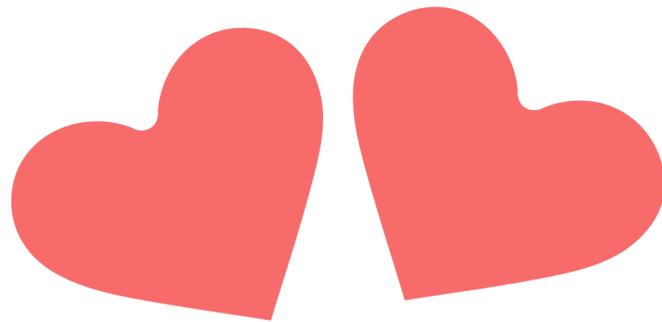
Assim, podemos fazer com que todos participem do grupo e interajam rumo ao emagrecimento! Escolha qual grupo você quer participar, clicando em dos botões abaixo. Você pode participar dos 2 grupos se quiser, escolha o que é melhor pra você!

## GRUPO SECRETO NO FACEBOOK



Assim que você entrar no grupo, do **Facebook**, não esqueça de se apresentar, como combinamos!

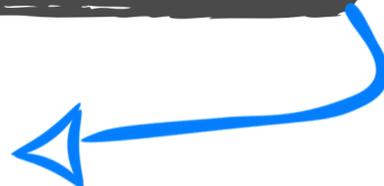
É importante que você poste diariamente as suas fotos de refeições e cumpra as missões diárias que irão acontecer no grupo. **Fique pelo menos até o fim do desafio, tá bem?**



**Promete que vai se esforçar pra mim?**  
Vejo você em **no nosso grupo VIP** do Facebook! Beijos!

**GOSTOU DAS DICAS QUE  
MOSTRAMOS AQUI?**

COMPARTILHE SAÚDE COM SUAS AMIGAS!





*Equipe Mais Saine*