



16 SHAKES EMAGRECEDORES

EQUIPE MAIS SAÚDE



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.



BORA COMEÇAR COM OS SHAKES?

Estamos começando bem!

Aqui é a Juh, Coach de emagrecimento da Equipe Mais Saúde e se você está lendo este Ebook, é por que já está bem adianta no processo para perder peso com receitas Low Carb + Sucos Detox + Esses Shakes Deliciosos que separamos pra vocês!

Ao todo são 16 Shakes Emagrecedores que colocamos aqui neste livro, pra te ajudar ainda mais a atingir a sua meta de perder peso. Todo este material foi feito com muito amor e dedicação!

Então a minha dica flor, é que você leia este material com muito carinho e sempre que puder, encaixe um shakes da nossa lista no seu cardápio, tá bem?

QUANDO DEVE SER INGERIDO O SHAKE?

Os shakes podem ser consumidos a **qualquer hora do dia**, mas se você beber apenas uma vez ao dia, o melhor é que você **beba no café da manhã**.

A boa coisa neste momento é que, em primeiro lugar, satisfará o seu desejo por algo doce graças às frutas que contém. Além disso, um shake no café da manhã fornecerá ao seu corpo doses benéficas de vitaminas, minerais e antioxidantes.

Chegará a hora do almoço com fome moderada, o que vai fazer você comer apenas o que você precisa, em vez de excesso, você vai ter a certeza de consumir algo realmente natural e que também irá cobrir os cinco pedaços de frutas que devem ser consumidos todos os dias.

Após o exercício: prepare um shake natural para beber apenas quando você acabar com o seu treino, pois vai lhe trazer todos os nutrientes que você precisa, ainda te ajudará a recuperar o seu açúcar no sangue naturalmente.

Se você deseja perder peso: você pode tentar tomar um shake à noite, como na ceia.

Caso queira substituir uma refeição principal por completo por um shake procure o seu médico.

RECEITAS DOS SHAKES:

por **Coach Juh e Mais Saúde**



SÓ PRA LEMBRAR...

Pra fazer os Shakes é **muito simples!** Só colocar todos ingredientes em um liquidificador ou centrifugador e bater! Molinho!! E, essas imagens que usamos aqui, são apenas ilustrativas, tudo bem? :)



SHAKE NUTRITIVO

- 1 copo de leite de soja light ;
- ½ banana;
- ¼ de mamão papaia ;
- ½ maçã;
- 1 colher (sobremesa) de linhaça;
- 1 colher (sopa) de aveia em flocos ½ colher ;
(sobremesa) de mel adoçante à gosto (opcional);

SHAKE DE MORANGO

- 10 morangos médios;
- 1 colher (sopa) de leite em pó desnatado;
- 200 ml de iogurte natural desnatado 1 colher ;
(sobremesa) de mel;
- 1 pote de gelatina de framboesa diet ou light ;
- Gelo à gosto (opcional);



SHAKE DE BANANA

- 100 ml de leite desnatado;
- 1 banana pequena;
- 1 ameixa preta;
- 1 colher (sobremesa) rasa de mel;



SHAKE CASEIRO EMAGRECEDOR

- 200 ml de leite desnatado 1 maçã com casca;
- 1 colher (chá) de grão de chia;
- 1 colher (chá) de farelo de aveia;
- 1 colher (chá) rasa de linhaça adoçante à gosto;

SHAKE DE MAÇÃ

100 ml de leite desnatado;
1 maçã com casca;
1 colher (sopa) de linhaça;
1 colher (sobremesa) de mel;



SHAKE DE CHOCOLATE

100 ml de leite desnatado ;
1 banana;
2 colheres (sopa) de achocolatado diet;
1 colher (sobremesa) de linhaça;





SHAKE DE MELANCIA

- 1 fatia grossa de melancia com sementes;
- 1 colher (sopa) de leite em pó desnatado;
- 100 ml de iogurte natural desnatado;
- 1 pote de gelatina de framboesa diet ou light pronta;
- 1 colher (sobremesa) de mel;

SHAKE MISTO

- 1 pera;
- 4 morangos;
- 2 colheres (sopa) de aveia em flocos;
- 200 ml de iogurte natural desnatado 1 castanha do Pará;
- ½ colher (sopa) de folhas de hortelã 1 sachê de adoçante em pó;



SHAKE CASEIRO MISTO II

- 3 fatias de abacaxi;
- 2 fatias de mamão papaia;
- 1 colher (café) de levedo de cerveja;
- ½ xícara (100 ml) de água gelada;
- 1 colher (sopa) de flocos de arroz;



SHAKE DE FRUTAS

- 1 copo de leite de soja light;
- ½ banana;
- ¼ de mamão papaia ½ maçã;
- 1 colher (sobremesa) de linhaça;
- 1 colher (sopa) de aveia em flocos ½ colher sobremesa de mel;

SHAKE DE MORANGO FIRMADOR

- 10 morangos maduros;
- 1 colher de leite em pó desnatado;
- 1 pote de iogurte natural;
- 1 pote de gelatina pronta de morango light;



SHAKE DE MAÇÃ II

- 100 ml de leite desnatado 1 maçã com casca;
- 1 col de chia;
- 1 col de cacau nibs;
- 1 colher (sopa) de linhaça;
- 1 colher (sobremesa) de mel;



SHAKE DE MAMÃO

- 100 ml de leite desnatado;
- ½ mamão papaia;
- 1 colher (sopa) de linhaça;
- 1 colher (sobremesa) de mel;

SHAKE DE LEITE DE SOJA

- 100 ml de leite de soja light;
- ½ banana;
- ¼ de mamão papaia ½ maçã;
- 1 colher (sobremesa) de linhaça;
- 1 colher (sopa) de aveia em flocos ½ colher ;
(sobremesa) de mel;



SHAKE ENERGÉTICO

- 200 ml de iogurte natural desnatado;
- 1 pera;
- 4 morangos;
- 2 colheres (sopa) de aveia em flocos;
- ½ colher (sopa) de folhas de hortelã;
- 1 sachê de adoçante em pó;

DELICIOSO!

SHAKE MISTO 4

- 200 ml de iogurte natural desnatado;
- 1 pera;
- 4 morangos;
- 2 colheres (sopa) de aveia em flocos;
- ½ colher (sopa) de folhas de hortelã;
- 1 sachê de adoçante em pó;



emesa)

ELAS JÁ ESTÃO

FAZENDO OS SHAKES!

Cada pessoa tem um tempo para atingir os resultados, mas o que te impede de ter resultados iguais ao da **Camilla**, da **Mônica** e **Amanda**?

Está esperando o que para mudar de vida? Bora menina!



Amanda - RJ

Altura: 1,58m
Início: 09/03/18
Perdeu: 24 KGs em 6 meses

77 KG

53 KG



Monica Marques compartilhou uma publicação.
2 de setembro às 23:21 · 🧑‍🤝‍🧑

Agora c 35dias de low carb e 11 kg a menos. Estou amando esta vida. Foi difícil começar mais agora já poço dizer q adquiri essa vida e nao e facil mais e necessario. Obrigada a todo da Equipe Mais Saúde. Vcs foram minha inspiração.

Shake delicioso pra começar o dia, bora meninas!!



38 comentários



Camilla - SP

Altura: 1,70m
Início: 08/11/17
Perdeu: 32 KGs em 10 meses

109 KG

77 KG

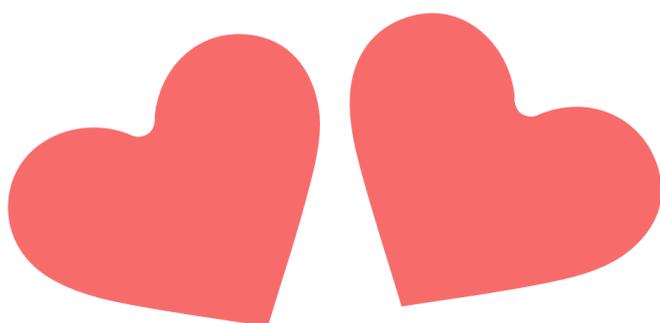
CONCLUSÃO!!

Espero que você tenha amado este material, o tanto quanto EU, **Juh Fonseca**, amei fazer pra você!

Estou ansiosa para que você entre no nosso Grupo VIP onde você irá realmente colocar em prática tudo o que te mostramos aqui.

Com dedicação e esforço, você conseguirá sim bater a meta de perder de **3kg** em até **10 dias**, ou muito mais!

Conte com a gente da Equipe Mais Saúde e comigo, Juhzinha, pra te ajudar no que precisar e tenha certeza que seus próximos dias serão muitoooo melhores!

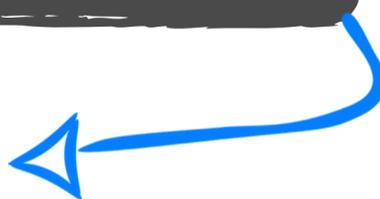


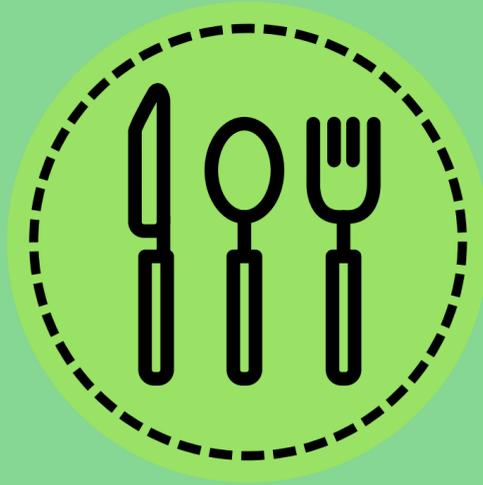
Promete que vai se esforçar pra mim?

Vejo você no **Grupo VIP do Facebook** (Bora Emagrecer!),
beijos!

ME COLOCA NO GRUPO VIP JUH!

COMPARTILHE SAÚDE COM SUAS AMIGAS!





Equipe Mais Saude