Perca de 3 a 5kgs em apenas 15 dias!

DESAFIO DOS 15 DIAS

MAIS SAÚDE

AVISO IMPORTANTE

Antes de ver a nossa lista de alimentos...

APRENDA A EMAGRECER COM AS NOSSAS RECEITAS PRA SECAR!

Ter uma boa alimentação é importante, por isso Preparamos uma **CONDIÇÃO ESPECIAL PARA VOCÊ** que adquiriu este material

Preparamos mais de **200 receitas ideal pra você secar!**

Temos:

- Receitas FIT/low carb;
- Cardápio alimentar completo para 30 dias;
- Desafio FIT de 30 dias
- Bebidas secretas para secar;
- Chás;
- Receitas sem açúcar e sem glúten!

Tudo isso por uma oferta especial pra você,

VÁLIDA SOMENTE HOJE!

Esse link é especial, não compartilhe com ninguém

5% OFF CLIQUE AQUI!

TERMO DE RESPONSABILIDADE

Este material faz parte da Mais Saúde.

Qualquer dúvida, sugestão ou reclamação, entre em contato pelo nosso e-mail: suporte: contato@mulhercomsaude.net
Todas as dicas e conceitos apresentados neste livro têm como objetivo apenas informar e educar.

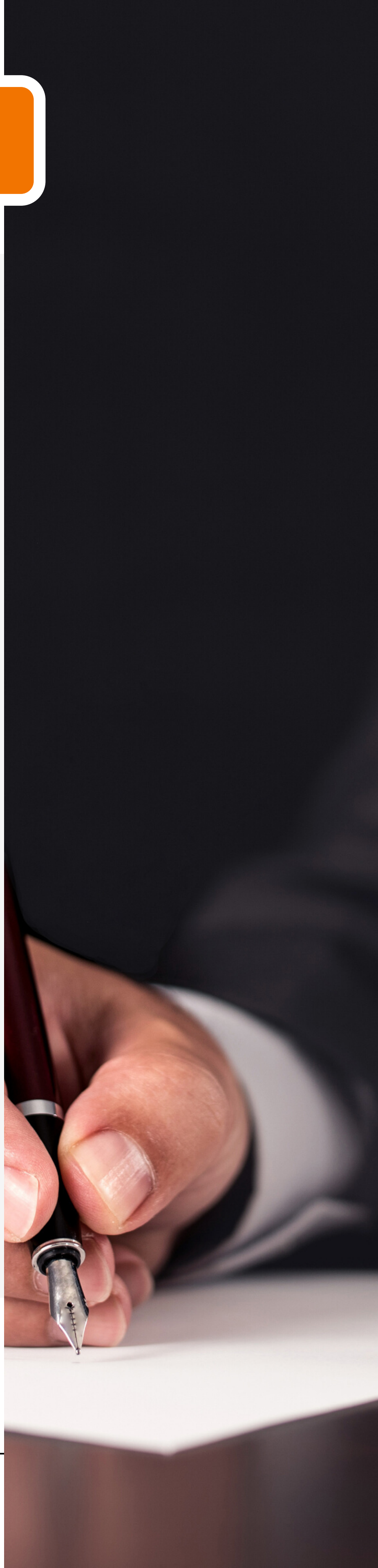
Este livro foi disponibilizado com esse único objetivo e **não tem intenção nenhuma de servir como orientação médica**, prescrição ou substituir diagnósticos de profissionais.

É de suma importância que antes de começar a praticar qualquer exercício ou realizar alguma dieta, o leitor tenha a aprovação de um profissional licenciado.

Cada pessoa tem suas necessidades e limitações pessoais. Este livro foi baseado na experiência de algumas pessoas, o que pode não ser perfeito para você, leitor.

Os autores se eximem de qualquer responsabilidade sobre o uso, interpretação e consequências do uso direto ou indireto de qualquer informação contida neste material.

Desculpe-nos pela formalidade, mas ela é necessária para amarrar os aspectos legais sobre os quais este material está publicado.



MATERIAL COMPLEMENTAR

A gente quer realmente te ajudar! Pra potencializar seu resultado e se manter focada, nós da **Mais Saúde**, ainda temos alguns materiais incríveis pra você, dá uma olhadinha:

- ESSES PREÇOS SÃO PROMOCIONAIS, APROVEITE! -

E-book com
60 Pães Low Carb!

~~De R$ 37,00 por~~

Apenas R$ 9,90

CLIQUE AQUI!

E-book com
60 Doces Low Carb + 3 Bônus

~~De R$ 49,90 por~~

Apenas R$ 9,90

CLIQUE AQUI!

E-book com
60 Cardápios Low Carb!

~~De R$ 49,90 por~~

Apenas R$ 9,90

CLIQUE AQUI!

E-book com
60 Sopas Low Carb

~~De R$ 49,90 por~~

Apenas R$ 9,90

CLIQUE AQUI!

E-book com
100 Bebidas Detox

~~De R$ 49,90 por~~

Apenas R$ 9,90

CLIQUE AQUI!

E-book com
Exercícios pra Secar!

~~De R$ 37,90 por~~

Apenas R$ 9,90

CLIQUE AQUI!

EMAGREÇA DE FORMA RÁPIDA E SAUDÁVEL

Passo a Passo para perder

5kgs em 15 Dias!

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 3 a 5kg em 2 semanas

ANTES DE COMEÇAR...

Tire sua foto de Antes!

Você é seu principal motivador, mas a partir de agora iremos te acompanhar até você ficar com o corpo que sempre desejou!

Pra isso dar certo, tire uma foto sua, para você a sua transformação que temos certeza que irá aparecer, **depois dos 15 dias!**

Ao final do desafio, mande sua fotinha de **antes x depois** para nosso e-mail:

contato@mulhercomsaude.net

OUTRA RECOMEDAÇÃO

Anote o Início do Desafio!

Marque no seu calendário **o DIA que você iniciou o seu desafio!**

Isso serve para você manter a disciplina
e realmente cumprir o que iremos te propor!

Tente seguir todos os dias o desafio, evite falhas! Com **determinação e força de vontade** você irá conseguir!

ALGUMAS CONSIDERAÇÕES

1 Entenda o nosso Desafio

Oie, aqui é a **Vania, 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!

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:

CONTINUANDO...

3 Quais alimentos comer?

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.

Lembre-se que temos um E-book com uma lista de Alimentos que são permitidos, dá uma olhada!

4 Quantos Kgs, você precisa eliminar?

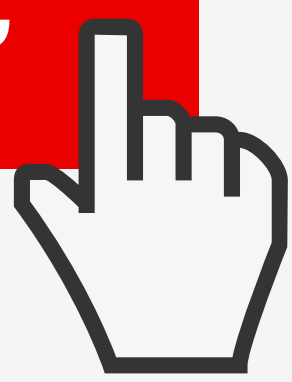
Isso mesmo, **ELIMINAR**!

O que queremos te ensinar é eliminar as gordurinhas e fazer com que elas não voltem mais!

Antes de qualquer coisa, você precisa primeiro saber exatamente quantos quilos você realmente precisa perder para alcançar o seu peso ideal.

E é por isso que vamos agora calcular o seu IMC e descobrir quantos quilos você precisa perder pelas próximas semanas para atingir o seu peso correto.

CALCULE SEU IMC



Assim que você realizar o calculo do seu IMC, tire um print e guarde no seu celular ou computador.

Nesse site, você terá exatamente o peso ideal que precisa atingir e caso você esteja saudável, com sobre-peso ou obesidade, o resultado irá aparecer na sua calculadora de IMC.

Calcule o seu IMC e vamos para o próximo passo!

5 Por que engordamos?

Nosso objetivo é te **mostrar com clareza como você irá perder peso**. Poucas pessoas realmente sabem a verdade pelo qual engordamos.

Aí você pode se perguntar, por que algumas pessoas conseguem emagrecer muito e você muito das vezes, não consegue ter resultados satisfatórios?

A resposta científica é **"elas controlam a ação insulínica no sangue".**

MAS O QUE EXATAMENTE VEM A SER ISSO?

Isso nada mais é d o que controlar os níveis de açúcar no sangue. Pra fazer isso, basicamente é **necessário ingerir corretamente a quantidade de carboidratos.**

Os carboidratos (simples ou complexos), quando processados pelo corpo, são transformados em glicose (açúcar), que se torna energia para o nosso organismo.

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.

Então, essa glicose cai na corrente sanguínea e altera os níveis de açúcar, o que provoca uma resposta insulínica.

Continuando...

E a pergunta que não quer calar:
"Quão forte são essas alterações de níveis de açúcar?"

É aí que entra a questão do conceito de índice glicêmico (IG).

Ou seja, carboidratos (simples) com algo IG, como massas, pães, arroz e doces, provocam uma alteração enorme neste nível de açúcar no sangue.

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

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

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, que se meu organismo não liberar o hormônio glucagon, eu não queimo gordura?"

Isso mesmo!

Sem a liberação desse hormoniozinho, a gordura que você estoca, não é queimada e logo, VOCÊ NÃO EMAGRECE!

Continuando...

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

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

Mas, é óbvio que se você comer carboidrato **DEMAIS**, irá engordar, já vimos isso né? Por isso é recomendado a **DIETA LOW CARB.**

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?

Tá, agora chega de teoria!

PREPARADA PARA O DESAFIO DE 15 DIAS?

Mais de 10.000 pessoas já participaram desse desafio e obtiveram resultados incríveis.

AGORA É A SUA VEZ!

Primeira Tarefa!

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 1**5 dias estará com no mínimo 3 a 5 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

Agora que você já calculou o seu IMC e leu um pouco de como controlar a insulina no seu sangue, durante esses 15 dias, seu corpo irá mudar, literalmente!

Segunda Tarefa!

ÁGUA COM LIMÃO SEMPRE!

Então, agora vamos para parte prática do cardápio.
Todos os dias de manhã você deve **tomar**
água com o suco de 1/2 limão.

À água com limão trás diversos benefícios entre eles, ela ajuda o metabolismo e o seu corpo a desinchar.

Provocando algumas reações incríveis e poderosas
para auxiliar no seu emagrecimento e na sua perda de peso e medidas.

Então, é obrigatório, pelos próximos 30 dias você precisa tornar um hábito acordar todas as manhãs e tomar a sua água com limão, combinado?

Acordou? Tome, sua água com limão!

Terceira Tarefa!

SUCO DETOX!

A gente sabe que muita gente **não gosta de tomar a água com limão ao acordar**. Por isso, você pode fazer um suco detox e ingerir logo de manhazinha!

No nosso Bônus, temos mais Receitas de Sucos Detox e também dicas de como preparar/conservar seu suquinho, dá uma olhada no e-book Bônus!

Vamos deixar uma receitinha pra você fazer, é bem simples:

- 1 maçã com casca
- 1 folha de couve
- 200 ml de água e o suco de 1 limão.

Bata tudo no liquidificador e aproveite!

Os benefícios são incríveis, ele emagrece, elimina toxinas, diminui o inchaço, melhora a digestão e dá saciedade.

Acordou? Não quer Água com limão?
Tome seu suco Detox!

Lembrando que temos um E-book com mais de 100 bebidas Detox, Clique Aqui se quiser adquirir.

Quarta Tarefa!

BEBA ÁGUA SEMPRE!

Você já sabe que o corpo precisa de **8 a 10 copos de água todo dia**, vai dá mais ou menos 2,5L para mulheres e homens 3,5L.

Água além de te ajudar a limpar o seu organismo e acelerar seu metabolismo, quando ingerida antes de cada lanche (refeição) irá te ajudar no quesito saciedade.

Após tomar a sua água com limão ou detox, prepare a sua garrafinha de água.

A gente aqui utiliza uma garrafinha especial de 500 ml que serve apenas para carregar na bolsa e tomar água constantemente.

Com a garrafinha fica super fácil!

No mínimo você precisa tomar durante o dia, 2 litros de água.

DICA PRA BEBER 2L DE ÁGUA POR DIA!

Essa imagem que estamos mostrando a você, ajuda bastante na hora de cumprir o desafio de ingerir 2L de água por dia!

Boa sugestão pra você fazer!

Quinta Tarefa!

PREPARAR OS CHÁS SECRETOS!

Esses chás foi muito requisitado pela nossas clientes e futuras clientes 😊

Recomendações:

- Não substitua a erva por outra, cada erva tem a sua mistura certa. Se não achar a erva, tome normalmente até você encontrar. O efeito pode ser menor, mas você ainda terá os benefícios da bebida.
- Não deixe de beber água ao longo do dia e se alimentar direito. O chá ajuda, mas não faz milagre.
- Não exceda o consumo do mesmo chá por mais de 30 dias.
- Se você tiver problemas para dormir, evite tomar após as 18 horas, alguns chás podem causar insônia.
- Se você é gestante (ou suspeita), lactante (tá amamentando), possui deficiência de ferro no organismo, insônia, gastrite e/ou algum tipo de problema cardíaco, palpitações, arritmias e taquicardia, evite tomar esses chás. Consulte seu médico antes de seguir as nossas dicas.
- Em caso de mal estar, suspenda o consumo do chá e procure seu médico.

E agora a parte que tanto nos pediram e que tem dado muito resultado com as meninas!

Os famosos chás secretos pra secar tudo!

Separamos pra você cerca de **4 chás**, você escolhe o que for mais fácil de fazer pra você e o que melhor se adaptar, tudo bem?

Preparada? Esses chás são poderosos, hein?
Bora!

ONDE ACHAR ESSES INGREDIENTES?

Você pode achar essas ervas em lojas de produtos e medicamentos naturais, empórios, mercadões e na internet. Evite comprar chá de saquinho, gotinhas ou algo do tipo. Use ervas ou a versão da mesma em pó.

LISTA DAS ERVAS QUE VAMOS USAR!

Como queremos te ajudar e adiantar seu lado, **a gente deixou o link de todas as ervas que encontramos na interne**t, pra você comprar (no conforto da sua casa mesmo);

Garcínia: **Clique Aqui...**

Hibisco: **Clique Aqui...**

Mulungú: **Clique Aqui...**

Dente-de-leao: **Clique Aqui...**

Erva de São João: **Clique Aqui...**

Passiflora: **Clique Aqui...**

Java: **Clique Aqui...**

Nota: nós da **Mais Saúde**, não temos vínculo ou parceria alguma com as empresas citadas acima, estamos apenas indicando. Fica à seu critério/risco comprar ou não destes sites.

ESCOLHA 1 DOS CHÁS ABAIXO E TOME ELE DURANTE O DESAFIO TODO!

Chá Secreto #1
(famoso Seca tudo)

Ingredientes:

- **Ervas:**
- Garcínia;
- Hibisco;
- Mulungú;
- Passiflora;
- Dente-de-leão;
- Erva de São João;
- Erva Java

Modo de preparo:

1. Ferva o litro de água e depois coloque um punhado de mão de cada erva.
2. Tampe e desligue o fogo. Após 20 minutos, coe.

Como tomar:

Tome **1 xícara, 5 vezes por dia**, durante os 15 dias do nosso desafio. Se você tiver dificuldade com o gosto, pode adoçar um pouco se quiser e pode tomar gelado se preferir.

Chá Secreto #2
(Chá Seca Barriga de Maçã)

Ingredientes:

- 1 litro de água;
- 4 pauzinhos de canela;
- Fatia superfinas de 3 maçãs vermelhas;
- Pedaço de 4 cm de gengibre

Modo de preparo:

1. Junte todos os ingredientes e leve ao fogo. Deixe ferver por cerca de 5 a 10 minutos.
2. Desligue e coe.

Como tomar:

Espere amornar e tome a **primeira xícara, de preferência em jejum.** As outras xícaras consuma 30 minutos antes do almoço e 30 minutos antes do jantar.

Importante:

o chá de **sachês/saquinhos "maçã com canela"** vendido em supermercados não tem o mesmo potencial deste, pois se trata de um produto industrializado e, portanto, desvitalizado.

Chá Secreto #3

(Afina cintura e seca barriga)

Ingredientes:

- Meio litro de água;
- 7 folhas de hortelã;
- 3 colhres de café de chá verde;
- 1 laranja sem casca e sem sementes picada;

Modo de preparo:

1. Deixe a água em ponto de fervura. Desligue o fogo e acrescente as hortelãs e o chá verde.
2. Deixe mornar por 10 minutos. Depois, coe e acrescente a laranja. Tempe.
3. Guarde na geladeira (ou fora dela) por 2 horas e está pronto.

Como tomar:

Tome 2 vezes ao dia, 30 minutos antes do almoço e jantar.

Chá Secreto #4

(Afina cintura e seca barriga)

Ingredientes:

- Gengibre;
- Meio litro de água;
- Cravo-da-Índia;
- 1 pau de canela;

Modo de preparo:

1. gengibre ralado (ou a raiz inteira que se assemelha a essa quantidade). Deixe tampado por 8 minutos, depois coe.
2. Pronto!
3. **Se você tiver problemas com cravo, remova-o**. O efeito será um pouco diferente, mas ainda funciona.

Como tomar:

Você pode tomar ele quente ou frio. Tome ele em goles, durante o dia. Tome esse chá durante os 15 dias do desafio.

Bônus!

Ei você pensa que acabou??

A gente prometeu 4 chás, não foi?

Mas, como somos muito legais e bonzinhos, a gente separou mais uma super receita de chá secreto, pra você fazer!

Esse chá tá lá no nosso Instagram, aproveita pra ver a receita, curtir, comentar e nos seguir!

Ah, marca sua amiga lá e se você viu essa receita através desse e-book, comenta lá dizendo:

"Vim através do e-book da Mais Saúde"

Clique no botão ao lado pra ver a receita do chá!

Bora Recapitular?

Agora que já falamos bastante coisa, vamos revisar os primeiros passos. Organização é a chave pra você focar e atingir sua meta!

Então nós vamos precisar:

1) Definir se vamos tomar água com limão ou detox ao acordar;

ANOTE AQUI: Vania, eu vou tomar_____
_____

2) Se comprometer a beber água durante o dia, isso é fundamental!

3) Escolher qual chá você irá fazer e tomar durante o desafio;

ANOTE AQUI:

Eu vou tomar o chá _____

4) Calcule seu IMC pra saber quantos KGs você precisa eliminar.
Clique Aqui pra calcular seu IMC

5) Marque na sua agenda o dia em que irá começar o desafio. Não esqueça de tirar uma foto sua, de frente e de lado.

Combinado??

- Primeira Refeição do Dia! -

CAFÉ DA MANHÃ!

Que horas você acorda pela manhã?

Independente do horário, **logo após você tomar sua água com limão, ou suco detox**, seu próximo 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: 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 do e-book bônus), 1 iogurte light e 1 colher de sopa de chia;

Opção 3: 1 fruta (escolha de preferência uma da lista do e-book bônus), 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, não esqueça.

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 **E-books 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.

- Mais Exemplos de Café da Manhã -

Muitas pessoas nos pediram e resolvemos atender!
Mesmo com todas receitas que preparamos, vamos te ajudar com mais sugestões de café da manhã:

Opções salgadas:

Omelete de tofu com batata doce, e mamão com leite de coco em pó

Pãozinho de parmesão de frigideira

Pão integral / sem glúten com queijo branco

Omelete de espinafre

Tapiovo (tapioca com ovos mexidos)

Coxinha Fit

Bolacha de arroz com ovos

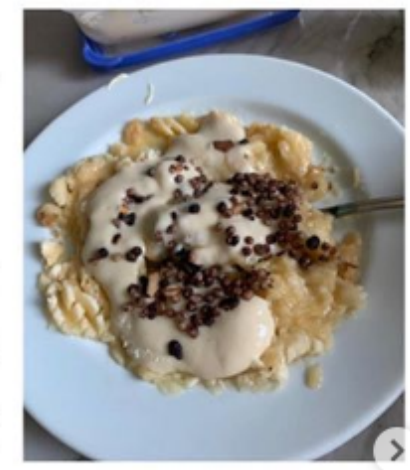
Crepioca

Opções Doces:

Panqueca de aveia com recheio de morango e cocodensado

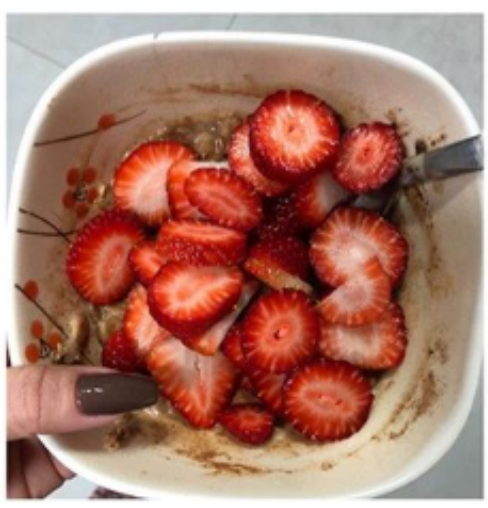
Bolinho de aveia e banana

Banana amassada com creminho de Whey e granola



Shake de fruta ou polpa com Whey e granola

Panqueca de maçã



Mix de frutas vermelhas com creminho de Whey

Panqueca de aveia com banana, pasta de amendoim e Whey

Mingau de aveia com Whey, banana e morangos

- Segunda Refeição do Dia! -

LANCHE DA MANHÃ!

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

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

Esse lanche serve como uma pequena introdução pré-almoço, **para gerar 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! -

ALMOÇO!

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!

Clique Aqui Para Participar do Nosso Grupo!

Não esqueça, esse grupo é seu!
É pra você compartilhar suas receitas, suas fotos, pedir dicas e trocar ideias com milhares de outras pessoas que estão focadas em emagrecer!

JUNTOS SOMOS MAIS FORTES!

- Quarta Refeição do Dia! -

LANCHE DA TARDE!

No **LANCHE 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.

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!

Pra você preparar o seu tapiovo, é simples:

Ingredientes:

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

Modo de preparo:

1. Comece fazendo sua tapioca em uma frigideira. Você pode fazer da seguinte forma:
2. 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.
3. Agora é só deixar firmar. Adicione o ovo (levemente batido) já com sal. Tampe a frigideira e deixe o ovo fritar.
4. 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.

Outra opção bem rápida e simples pra você fazer no seu **lanche da tarde** é:

Iogurte com frutas ou oleaginosas;

- Iogurte natural;
- Fruta / Damasco;
- Aveia / Linhaça / Chia;

Super simples de preparar e fica uma delícia! Ideal para quem trabalha e não tem muito tempo.

- Quinta Refeição do Dia! -

JANTAR!

No **JANTAR** a refeição é muito simples, porém extremamente saborsa 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;

Potencializando os Resultados!

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!

Exercícios são importante?

Os exercícios são muito importante em um processo de emagrecimento, afinal, eles tem o poder de **queimar gordura de forma rápida.**

Como já indicamos, você pode optar por exercícios **HIIT, 3 a 5 vezes por semana, durante 40 minutos apenas.**

A gente separou alguns exemplos desses exercícios pra você:

EXERCÍCIO HIIT 1 – POLICHINELOS:

As antigas aulas de educação física serão relembradas neste exercício que é excelente para o aquecimento. Faça **30** repetições, descanse 20 segundos e repita duas vezes.

EXERCÍCIO HIIT 2 – AGACHAMENTO:

Exercício ideal para trabalhar glúteos e coxas. **Execução**: Pegue um guarda chuvas ou um bastão, levante os braços e segure-o. Separe as pernas e desça formando um ângulo de aproximadamente 90 graus, volte a posição inicial. Faça o exercício por um minuto (comece com 30 segundos e aumente).

Descanse **20 segundos** e repita três vezes o exercício.

EXERCÍCIO HIIT 3 – PRANCHA ESTÁTICA:

Exercício de isometria que trabalha os músculos da região abdominal e levemente os bíceps e a parte anterior da coxa. Deite-se no chão de barriga para baixo. Com os músculos abdominais, a musculatura do tronco e dos glúteos, eleve o corpo do chão, mantendo sempre uma linha reta.

Contraia o abdômen e fixe a posição, concentrando seu peso na ponta dos pés e nos cotovelos dobrados. Permaneça nessa posição por 1 minuto (**Dica**: Comece com **10 a 15 segundos** e aumente gradualmente). Descanse 30 segundos e recomece. Faça ao todo 3 minutos de exercício.

EXERCÍCIO HIIT 4 – FLEXÃO DE BRAÇOS:

É um dos exercícios mais completos para ombros, bíceps e tríceps, utilizando apenas o peso do corpo.

Com as mãos e pés no chão em posição de prancha, estique e posicione os braços a uma distância levemente superior à largura dos ombros.

É comum deixar os pés juntos, mas você pode deixá-los separados. Comece a descer o tronco (devagar) até que o peitoral fique bem próximo ao chão.

Levante até a posição inicial e repita o movimento por 45 segundos. Descanse **20 segundos** e recomece. Faça 100 segundos de exercício.

Além dos exercícios HIIT, você pode optar por realizar outros tipos de exercícios como, **andar de bicleta, caminhar ou até mesmo correr, pular corda, dançar, etc.**

O mais importante é você assumir o compromisso com você mesma e se esforçar para cumprir essa etapa.

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.

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 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?

Então, se esforce ao máximo durante esses 15 dias!

CLIQUE NO BOTÃO ABAIXO PARA PARTICIPAR DO GRUPO VIP!

GRUPO SECRETO NO FACEBOOK!

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

Você Assume o Compromisso?

Basicamente existe 2 tipos de pessoas:

1. A que lê este material e não coloca em prática (essas são as que mais reclamam e colocam a culpa em todo mundo);
2. A pessoa que lê, se compromete se esforça e atinge o resultado;

Qual pessoa você quer ser?

Você agora está em posse de um material poderoso, capaz de mudar sua vida, te fazer ter de novo sua auto estima, te fazer vestir aquela calça jeans de 10 anos atrás, já imaginou isso?

Tudo começa com a sua mudança de pensamento!

ESTÁ PREPARADA PARA SE COMPROMETER COM VOCÊ?

Você capaz! Nosso método já ajudou milhares de pessoas e com você não será diferente, tenho certeza!

EU, sua coach, Vania, me comprometo a te ajudar a atingir sua meta.

Bora comigo?

Pra você se inspirar, veja os resultados de quem já fez esse mesmo desafio que você está fazendo hoje:

DEPOIMENTOS REAIS

Lembrando que todas suas dúvidas referente ao nosso material, você pode entrar em contato com a gente pelo e-mail **contato@mulhercomsaude.com** ou pelo nosso **grupo VIP do Facebook!**

Muito Obrigada!

Coach Vania

- Formada pela Sociedade Brasileira de Coaching!

Me segue aí:

GOSTOU DO CONTEÚDO?

Coloque essas dicas em prática e você verá os resultados!

Você pode, você consegue, você merece!

Bjos!

Acompanhe nosso site e dicas

equipemaissaude.com

Mais Saúde

O bom da vida é ter saúde