



24+ DESAFIO

EMAGREÇA EM 24 DIAS



Sumário

Introdução	07
Capítulo 1: O princípio do emagrecimento	09
Princípio básico do magrecimento	10
Capítulo 2: Diferença entre quantidade e qualidade.....	11
Diferença entre quantidade e qualidade	12
Quais alimentos evitar	13
Capítulo 3: Água faz bem e emagrece	14
Como a água faz bem e amagrece	15
Água no emagrecimento e intestino.....	16
Água no processo intestinal	17
Capítulo 4: Siga os passos para o Desafio 24 Dias	18
□ Atinja os seus objetivos com o guia de dieta DESAFIO 24 DIAS	19
Capítulo 5: Organizando cozinha e as suas compras	20
Dicas de organização da cozinha.....	21
Capítulo 6: Carboidratos.....	23
□ Informações básicas.....	27
Capítulo 7: Fazer dieta é difícil	28
□ Disciplina e controle emocional	30



Capítulo 8: Como funciona o Desafio 24 dias	31
Passo a Passo do Desafio 24 dias.	32
Porque as pessoas nunca atingem seus objetivos?	33
Como isso pode transformar seu corpo?.....	35
Por que não fazemos o que queremos fazer	40
Autoimagem	42
Como mudar a autoimagem?.....	43
Capítulo 9: Informação para iniciar o Desafio	45
□ Como funciona o cardápio	46
Capítulo 11: Receitas	47
□ Receitas do Desafio 24 dias	70
Conclusão	71



ENTRE EM FORMA COM
O DESAFIO 24 DIAS

EMAGREÇA EM 24 DIAS



© Copyright – Todos os direitos reservados.

De nenhuma forma é legal reproduzir, duplicar ou transmitir qualquer parte deste documento, tanto em meios eletrônicos como impressos. A gravação desta publicação é estritamente proibida e não é permitido qualquer armazenamento deste documento, a menos que haja permissão por escrito por parte do editor. Todos os direitos reservados. As informações contidas neste documento são declaradas como verdadeiras e consistentes, sendo que qualquer responsabilidade em termos de desatenção ou de outro motivo, por qualquer uso ou abuso de quaisquer políticas, processos ou instruções aqui contidos é de responsabilidade única e exclusiva do leitor. Sob nenhuma circunstância, qualquer responsabilidade legal ou culpa será imposta ao editor, referente a qualquer tipo de reparação, dano ou perda monetária causados por informações aqui contidas, direta ou indiretamente. Os respectivos autores são os proprietários de todos os direitos não detidos pelo editor.

Aviso Legal:

Este livro é protegido por direitos autorais, sendo exclusivamente destinado 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 do proprietário dos direitos autorais. Ações legais serão tomadas em caso de violação.



ENTRE EM FORMA COM
O DESAFIO 24 DIAS

EMAGREÇA EM 24 DIAS



Isenção de Responsabilidade

Observe que as informações contidas neste documento são exclusivamente destinadas a fins educacionais e de entretenimento. Todos os esforços possíveis foram realizados para fornecer informações completas, precisas, atualizadas e confiáveis. Nenhuma garantia de qualquer tipo está 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, sejamos responsáveis por quaisquer prejuízos, diretos ou indiretos, incorridos como resultado do uso das informações contidas neste documento, incluindo, mas não se limitando a erros, omissões ou imprecisões.



ENTRE EM FORMA COM
O DESAFIO 24 DIAS

EMAGREÇA EM 24 DIAS

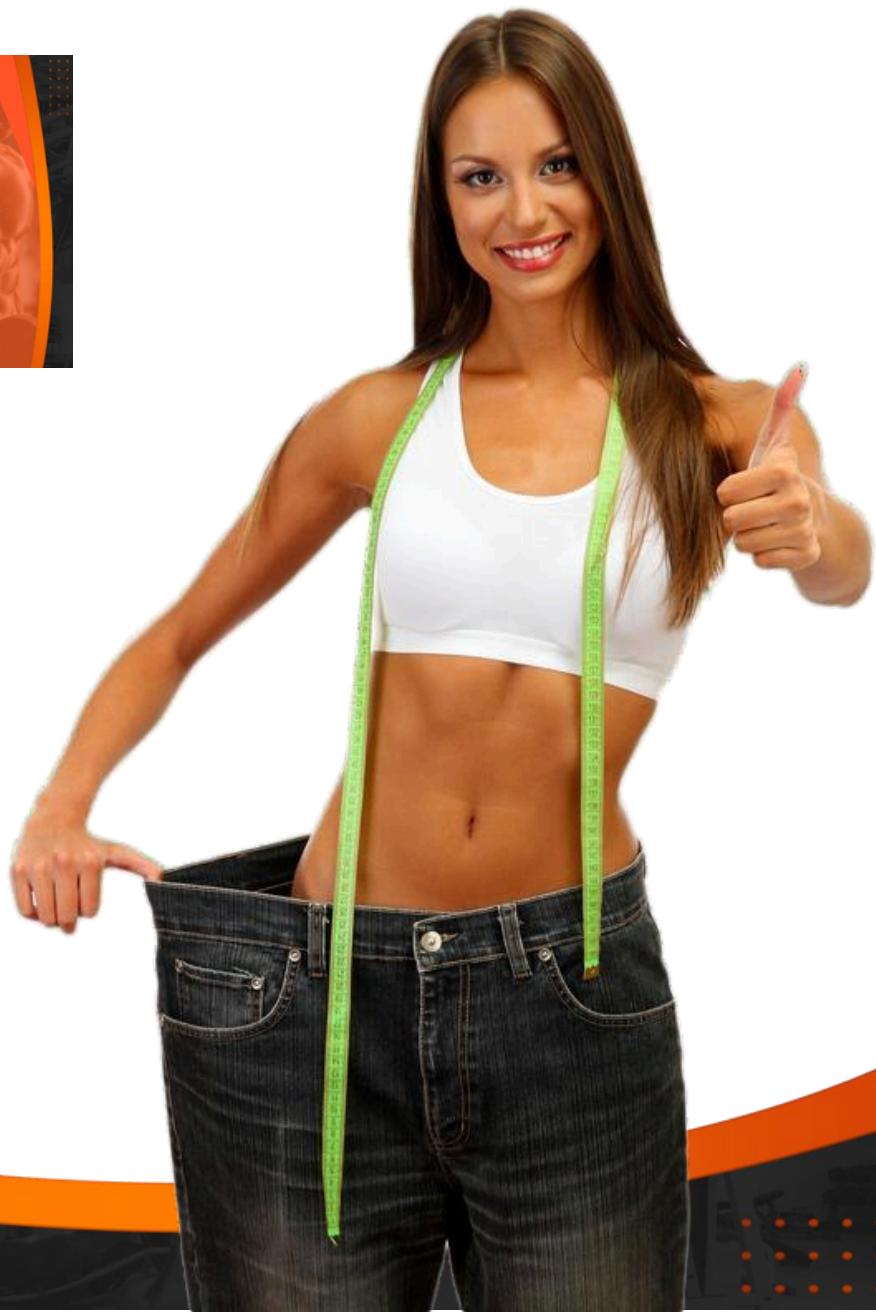


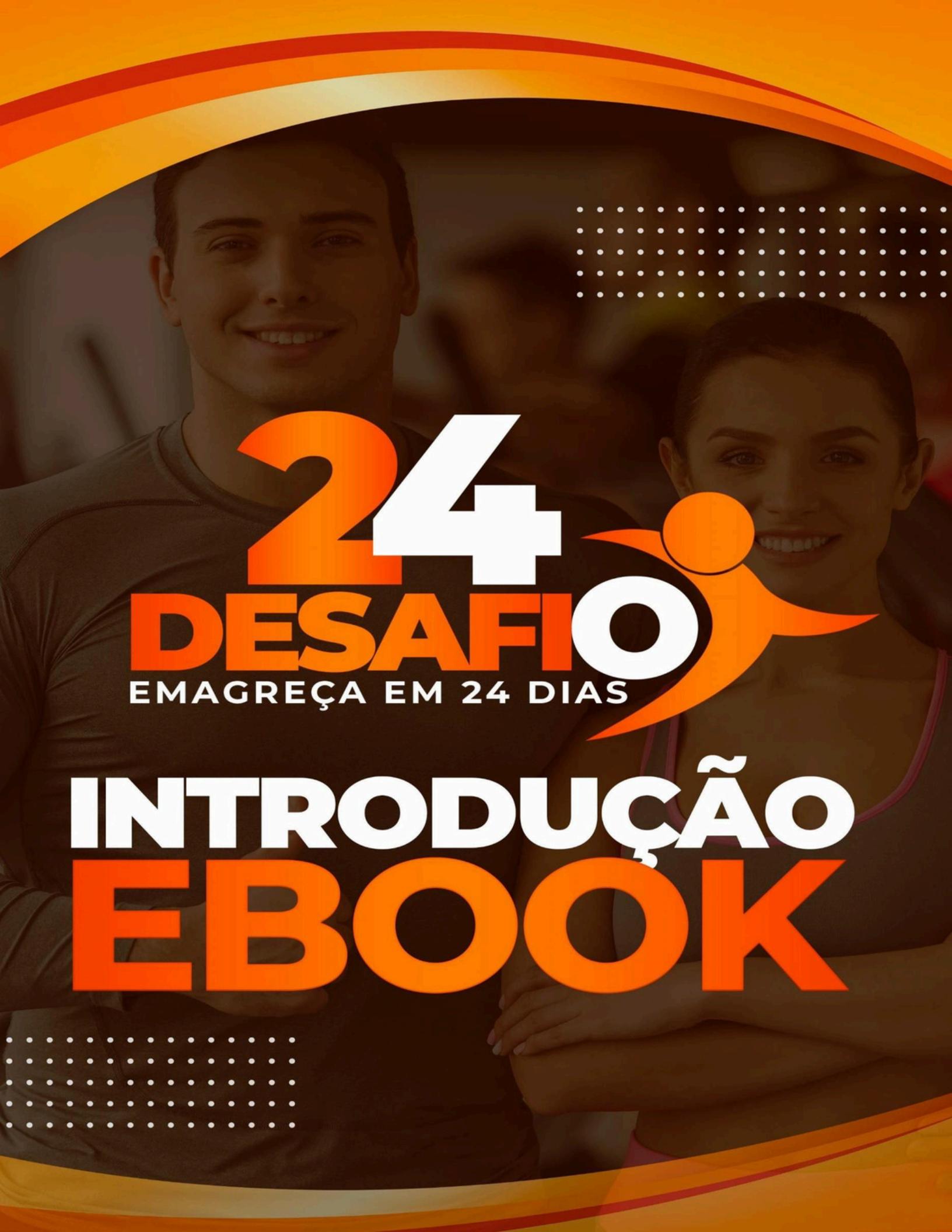
Sobre o Autor

Segredo Masculino é um grupo de empreendedores residente no Brasil focados em nutrição, que adora compartilhar conhecimento e ajudar outras pessoas.

Segredo Masculino é um grupo de pessoas dedicadas, que sempre se esforça ao máximo para ir além.

"Nós acreditamos que não há segredos para se tornar bem-sucedido na vida. E nós realmente acreditamos que o resultado do verdadeiro sucesso na vida é proveniente do trabalho duro, da preparação e, o mais importante de tudo, do aprendizado através das falhas."





24+ DESAFIO

EMAGREÇA EM 24 DIAS



INTRODUÇÃO EBOOK



ENTRE EM FORMA COM
O DESAFIO 24 DIAS

EMAGREÇA EM 24 DIAS



DESAFIO 24 DIAS

A decisão de livrar-se para sempre daqueles quilinhos indesejados envolve uma mudança no estilo de vida, tanto em relação aos hábitos alimentares como à atividade física. Muitas pessoas já conseguiram emagrecer muito com dietas extremas, mas voltaram a ganhar todo o peso novamente, porque voltaram a comer normalmente, assim que param de fazer a dieta, por isso é importante adquirir hábitos alimentares que possam ser mantidos permanentemente, esse é o segredo do sucesso.

Nosso corpo possui bilhões de células que estão distribuídas para transmitirem informações para



o nosso cérebro, e outras estão envolvidas na produção de hormônios que regulam o nosso organismo, e existem aquelas células que nos defendem de invasores e as que mantêm os tecidos em ordem.

Na verdade, existem vários outros tipos que, juntos, formam a maravilhosa máquina humana e para que nada saia errado nossa tarefa é nutrir essa tropa de células. Pense que é justamente tudo o que colocamos em nosso prato que será levado para nutrir todas estas células. A importância de uma alimentação equilibrada é a única saída para ter uma longevidade saudável assim evitar muitas doenças futuras.



O PRINCÍPIO BÁSICO DO EMAGRECIMENTO



ENTRE EM FORMA COM
O DESAFIO 24 DIAS

EMAGREÇA EM 24 DIAS



O princípio básico do emagrecimento:

Quem deseja emagrecer quer que isso aconteça rapidamente, ou seja o mais rápido possível.

Não adianta buscar dietas extremistas, porque com toda a certeza irá fracassar. Você pode perguntar, mas estes modelos de dietas funcionam?

Funcionam, mas não são sustentáveis e saudáveis, e para que elas funcionem é necessário ajuda de um profissional qualificado para diagnosticar o seu caso específico. Se você já fez diversos

tipos de dietas e nada resolveu e você decididamente quer resolver o seu problema de uma vez por todas, apresento este DESAFIO DE 24 DIAS, onde você terá o caminho certo para iniciar o seu objetivo.



O verdadeiro problema para emagrecer, não foi dito. Vamos delinejar o verdadeiro problema do porquê tantas pessoas lutam para emagrecer ou ganhar peso com facilidade. Vamos supor que a sua dieta esteja relativamente razoável, digamos que você não está comendo demais, o problema é que a nossa sociedade se tornou cada vez mais inativa. Sendo direto e simples, além de ir para a academia, a maioria das pessoas são sedentárias, durante o restante do dia. As pessoas vão para o trabalho e sentam-se em uma mesa para trabalhar, vão comer e sentam-se a mesa para almoçar, vão para

casa e assistem TV e sentam-se num sofá. O que tudo isso significa, é que a maioria das pessoas hoje em dia são incrivelmente sedentárias, e a resposta não é ir para a academia e correr na esteira por 30 minutos, a resposta é construir uma vida que promova atividade, devemos aumentar sem esforço a queima de calorias todos os dias. Quando você está mais ativo e se movimentando mais, fica mais fácil estar em contato com as necessidades do seu corpo e conseguir emagrecer de uma forma mais natural e saudável.



A DIFERENÇA ENTRE
**QUANTIDADE E
QUALIDADE**



ENTRE EM FORMA COM
O DESAFIO 24 DIAS

EMAGREÇA EM 24 DIAS



Diferença entre quantidade e qualidade

Importante saber qual é essa diferença entre qualidade e quantidade dos alimentos

Uma pessoa comum geralmente pensa apenas na quantidade de alimento que estão comendo, não pensam muito nas calorias ou macronutrientes obtidos desta quantidade. Por esta razão muitas pessoas mencionam não conseguirem perder peso ainda que, comendo pouca quantidade de comida. Estas pessoas realmente comem muito pouco, mas por causa da sua escolha alimentar, o seu consumo calórico acaba sendo muito elevado, porém, com pouco valor nutricional.

Se usarmos o exemplo de uma mulher que acabou de consumir um copo de leite achocolatado e um pão francês com peito de peru e queijo minas, está refeição possui aproximadamente 365 calorias, mesmo se substituirmos o achocolatado por um café com leite e adoçante, e o queijo minas por ricota, as calorias giram em torno de 340 calorias, não sendo muita diferença, ou seja, esta garota não comeu quase nada, mas consumiu quase $\frac{1}{4}$ (um quarto) de sua necessidade calórica diária para estabelecer um déficit calórico.

Se a mesma mulher consumir uma vitamina de frutas e um pão integral com: Milho verde, ervilhas, alface, tomate, cenoura e agrião, ela estaria consumindo aproximadamente 300 calorias e se sentiria muito mais satisfeita, no entanto, o teor de proteína será mais elevado, bem provavelmente suportaria melhor a sua necessidade fisiológica do que comer apenas carboidratos simples. Apesar de existir uma flexibilidade na escolha entre a ingestão de macronutrientes, comer apenas alimentos processados pode resultar em deficiência nutricional





e deficiências para a saúde a longo prazo, mas também influenciar no quanto saciado você vai estar no fim desta refeição e o quanto sua refeição foi sustentável.

Os alimentos com baixo índice calórico, como verduras, frutas e raízes nos permitem comer maiores quantidades de comida por um número relativamente baixo de calorias. Isso ajuda a aliviar a fome e vontades, facilitando nosso processo de emagrecimento.

Em adição, alimentos integrais nos fornecem maiores quantidades de micronutrientes (vitaminas e minerais) e fibras, que darão suporte para a saúde e para a vitalidade.

Sugestão: dê muito mais importância para o conteúdo alimentar do que apenas em contar calorias, sem selecionar corretamente os alimentos, pois por meio disso, torna possível você criar um plano sustentável a longo prazo.

Primeiramente devemos saber o que evitar

Devemos reduzir bastante o consumo de carnes e aves com gorduras visíveis como; Bacon, linguiça, salames, patês, salsichas, frios. E laticínios como: manteiga, margarina, creme de leite, leite integral, queijos gordos, sorvetes.





**ÁGUA FAZ
BEM E EMAGRECE**



ENTRE EM FORMA COM
O DESAFIO 24 DIAS

EMAGREÇA EM 24 DIAS



ÁGUA FAZ BEM E EMAGRECE

O Além da água trazer inúmeros benefícios à saúde, esse líquido maravilhoso e essencial ajuda a perder peso. Nossa corpo é composto de 70% de água, e ela está presente em todos os processos químicos. Quando ocorre falta dos alimentos importantes para a saúde em nossa dieta nos esquecemos de que a água é um ingrediente saudável e magro, isso mesmo, possui inúmeros benefícios para a saúde e ainda ajuda a emagrecer.

QUER SABER COMO?

Se você tomar 1 copo de 400ml antes das refeições você conseguirá eliminar em média 7kg em apenas 12 semanas, porque sentirá mais saciedade e logicamente comerá menos. Outro ponto positivo sobre a água é que, quanto mais você beber água, menos vontade de tomar refrigerantes ou sucos industrializados você terá. Os quais são maléficos para a nossa saúde. A água pode auxiliar nas dietas para as pessoas de todas as idades e biotipos, pois seu consumo faz com que o corpo produza mais calor, aumente o metabolismo e, consequentemente, queime mais calorias.

FUNÇÕES VITAIAS

Considerando o fato de que a água está presente em praticamente cada célula do nosso organismo, ela tem papel importante no funcionamento do corpo humano. Hidrata o corpo como um todo; regula a temperatura corporal; transporta nutrientes e oxigênio para os órgãos; mantém a pressão sanguínea estável; lubrifica as articulações; auxilia na renovação celular, deixando os cabelos saudáveis; diminui a retenção de líquidos, elimina as toxinas pela urina; auxilia no trabalho no intestino; acelera o metabolismo; melhora a absorção de nutrientes; favorece a comunicação neural e neuromuscular, entre muitas outras funções. Beba água para uma vida melhor e mais saudável



ENTRE EM FORMA COM
O DESAFIO 24 DIAS

EMAGREÇA EM 24 DIAS



ÁGUA NO EMAGRECIMENTO E NO INTESTINO

A água pode ajudar muito na perda de peso por diversas razões, começando na hora da escolha dos alimentos. Prefira frutas, legumes ricos em água, verduras, raízes na hora de montar seu prato; são excelentes opções pois facilitam a formação do bolo fecal, favorecendo a saúde do seu intestino.

Quando consumida com fibras, a água aumenta a sensação de saciedade e auxilia no controle do apetite e na própria digestão, agindo na formação de enzimas digestivas, salivares, gástricas, diluindo e aumentando a absorção de nutrientes.

Os alimentos sólidos têm digestão mais lenta e difícil. A diluição destes alimentos permite a extração de toxinas como conservantes químicos, corantes e edulcorantes (substâncias que intensificam o sabor). Todas essas substâncias são inúteis para o nosso organismo e a água facilita sua retirada e eliminação.

Beber água durante as refeições não é maléfico, desde que seja apenas 100ml, porém o indicado é melhor beber água antes das refeições, ou depois de uma hora após as refeições.

Observação: A água não aumenta a barriga quando ingerida antes das refeições, porém, quando se consome grande quantidade antes das refeições, o estômago pode ficar um pouco dilatado, dando a sensação de que a barriga está maior.





ENTRE EM FORMA COM
O DESAFIO 24 DIAS

EMAGREÇA EM 24 DIAS



ÁGUA NO PROCESSO INTESTINAL

Á agua também é muito importante para o processo intestinal, uma vez que melhora o trânsito e a formação de fezes. Quando chega nessa etapa da digestão, ela é absorvida e hidrata o bolo fecal. Com as fezes hidratadas, o intestino funciona regularmente e eliminando- as com facilidade.

Já quando falta água, acontece o ressecamento: as fezes ficam endurecidas, causando desconforto intestinal e prisão de ventre. Outro alerta: quem consome muitas fibras deve ingerir uma quantidade maior de água, pois a atuação delas no intestino se dá em contato com a água. Quando a ingestão de fibras é maior que a de água, acontece o efeito contrário, o intestino fica sobrecarregado, ocorrendo a chamada constipação intestinal.

Uma fórmula simples e fácil para você saber qual seria a sua quantidade ideal para ingerir de água diariamenteéá seguinte:

PESO X 35ml = TOTAL DIARIO DE ÁGUA





24+ DESAFIO

EMAGREÇA EM 24 DIAS

SIGA OS SEGUINTESES
**PASSOS PARA O
DESAFIO 24 DIAS**



ENTRE EM FORMA COM
O DESAFIO 24 DIAS

EMAGREÇA EM 24 DIAS



Siga os seguintes passos para o DESAFIO 24 DIAS:

1. Selecione seu gênero
2. Defina o seu estilo de vida
3. Insira as suas medidas
4. Aprenda a fazer sua lista de compras

Atinja os seus objetivos com o guia de dieta DESAFIO 24 DIAS

Este e-book é um guia detalhado elaborado para homem ou mulher, que está em busca do emagrecimento. O desafio 24 dias, mostra passo a passo completo, e especificamente elaborado por um nutricionista experiente para ajudá-lo a atingir os seus objetivos com um ritmo saudável.

Saiba exatamente que se você tiver disciplina e foco conseguirá emagrecer em 24 dias.

Preparação de uma refeição rápida, receitas simples e fáceis de seguir com informações nutricionais claras que transformam a tarefa de cozinhar num momento de amor e tranquilidade. Não é necessário, nenhum equipamento especial na cozinha para se tornar um chef da sua própria dieta.

Dicas para sua dieta

- ❑ Procure sempre realizar suas refeições em locais tranquilos e agradáveis e não comer com pressa.
- ❑ Procure variar a alimentação, evitando a rotina; porque assim terá absorção de muitos nutrientes e vitaminas.
- ❑ Cozinhe os legumes somente o necessário para que fiquem macios. Deixar muito tempo no fogo tira o sabor e retira vários nutrientes importantes; o ideal é cozinhar no vapor.
- ❑ Evite ingerir líquidos durante as refeições.
- ❑ Evite o consumo de bebidas alcoólicas e refrigerantes em geral



ORGANIZANDO SUA
**COZINHA E SUAS
COMPRAS**

zando a sua cozinha e suas compras:



ENTRE EM FORMA COM
O DESAFIO 24 DIAS

EMAGREÇA EM 24 DIAS



Não desperdice o seu tempo precioso planejando as suas compras semanais e faça uma lista de compras inteligentes, para cozinhar todas as refeições deliciosas do DESAFIO 24 dias, personalizado com ingredientes simples que poderá comprar em qualquer loja ou mercado.

Confira a seguir dicas preciosas que irão ajudar a organizar a sua cozinha e programar melhor suas refeições: Antes de você ir às compras, seja na feira, ou no mercado, faça uma lista do que está precisando e de todos os ingredientes que estão no cardápio da semana, incluindo os lanchinhos, e anote os ingredientes necessários para cada receita.

Durante as compras tenha em mente que prato vai preparar e peça para o atendente cortar a carne, o frango, em cubos ou tiras e para os peixes também.

Prefira congelar as carnes, aves e peixes já preparados em vez de crus, assim, você economiza tempo e terá os pratos prontos para as suas refeições.

Procure sempre pesquisar quais as frutas, verduras e legumes estão na época para encontrá-los com um bom preço, compre uma quantidade maior, prepare- os de formas variadas e congele-os. As frutas também podem ser congeladas e embalas em porções.

Se estiver com pressa, apenas branqueie os alimentos (ou seja, mergulhe-os em água quente por 1 minuto e depois em água gelada por mais 1 minuto) e congele-os em porções individuais.





ENTRE EM FORMA COM
O DESAFIO 24 DIAS

EMAGREÇA EM 24 DIAS



Sempre quando comprar as verduras lave as folhas para a salada, sequeas bem e armazene-as na geladeira dentro de sacos plásticos limpos. As verduras que serão consumidas cozidas podem ser picadas, refogadas por alguns minutinhos e congeladas em porções individuais. Depois, é só descongelar e aquecer na hora de comer.

Os legumes também podem ser branqueados e separados em porções individuais. Combine dois ou mais legumes diferentes na mesma porção para que seu prato fique sempre colorido. Na hora de consumir, descongele em geladeira e use-os nas receitas.

As frutas podem ser congeladas em porções e guardadas em plásticos. Ou se preferir bater com água e congelar a polpa. Na hora de consumir descongele uma porção e coloque 500ml de água. A polpa irá derreter ao longo do dia e formará um delicioso suco.

Outros ingredientes interessantes para comprar pequenas porções que poderão dar um toque mais nutritivos nas suas receitas são as sementes de abóbora e a de girassol, amendoim e castanha de caju, que podem ser picados e polvilhados por cima de saladas, purês, legumes para dar mais crocância.





CARBO HIDRATOS



ENTRE EM FORMA COM
O DESAFIO 24 DIAS

EMAGREÇA EM 24 DIAS



CARBOIDRATOS

Informações básicas importantes sobre carboidratos.

Carboidratos. São nossa principal fonte de energia. Um dos grandes problemas dos carboidratos são a velocidade com que são digeridos, e junto com outros alimentos podem ter Índice Glicêmico alto ou baixo.

Índice glicêmico (IG). O IG mede e classifica os alimentos segundo seu impacto nos níveis de açúcar do sangue. Alimentos de alto IG são digeridos e absorvidos com grande facilidade, e assim promovem um aumento tanto na quantidade quanto na velocidade dos níveis de açúcar do sangue, forçando o pâncreas a liberar muita insulina.

Já os alimentos de baixo IG são digeridos em velocidade mais lenta, e assim promovem aumento pequeno e gradual dos níveis de açúcar no sangue, favorecendo tanto o emagrecimento quanto à saúde em geral.

Os campeões de Alto IG, que você deve ELIMINAR neste DESAFIO são:

- Açúcar, na forma de bebidas com açúcar e doces.
- Farinha de trigo refinada e seus produtos: pão branco, biscoito e bolacha doce, massas (não integral) bolos, pizza, chocolate ao leite com açúcar





ENTRE EM FORMA COM
O DESAFIO 24 DIAS

EMAGREÇA EM 24 DIAS



Os campeões de Baixo IG, que você deve INCREMENTAR neste desafio são:

Hortaliças – as abaixo estão TOTALMENTE liberadas

Abóbora	Abobrinha	Acelga
Agrião	Aipo (salsão)	Alcachofra
Alface	Alho-poró	Almeirão
Aspargo	Azedinha	Berinjela
Brócolis	Brotos de feijão, alfafa, etc	Cebola
Cebolinha	Cenoura	Chicória
Chuchu	Cogumelo	Couve
Couve-de-Bruxelas	Couve-flor	Erva-doce
Ervilha de vagens	Escarola	Espinafre
Jiló	Maxixe	Moranga
Mostarda	Nabo	Palmito
Quiabo	Rabanete	Repolho
Rúcula	Salsão	Tomate



CONHEÇA A FÓRMULA MAIS
AVANÇADA PARA TRANSFORMAR
O CORPO DE FORMA RÁPIDA

SAIBA MAIS >



Outros cuidados gerais

Frutas – Pode comer de 3 a 4 porções ao dia

FRUTA	PORÇÃO	FRUTA	PORÇÃO
Abacate	1 colherde sopa	Abacaxi	2 fatias 2 unidades
Ameixa seca	20 unidades	Ameixa	20 unidades 2
Banana	3	Amora	unidades 1 unidade
Caju	unidades	Banana-passa	pequena 6
portuguesa	1	Caqui	unidades
Damasco	unidade	Cereja	1 unidade
(seco)	2	Figo	10 unidades 15
Figo (seco)	3	Framboesa	unidades 1 unidade
Goiaba	unidades	Jabuticaba	1 unidade 1
Kiwi		Laranja	unidade 6 unidades
Maçã		Mamão (comum)	3 unidades 1
pequena	5 unidades	Maracujá	unidade
Mamão		Morango	15 unidades
papaia	1 unidade	Nêspera	
Melão	1	Pêra	
Nectarina	1	Uva	
Passas (seca)	½		
Pêssego	1		
	1		
	15		
	unidades		
	1 unidade		





ENTRE EM FORMA COM
O DESAFIO 24 DIAS

EMAGREÇA EM 24 DIAS



Carnes

Aumente o consumo de

- Peixes, desde que preparados sem farinha
- Carne bovina magra
- Peito de frango sem pele
- Peito de peru sem pele

Não consuma:

- Carne de porco, inclusive bacon
- As carnes devem ser preparadas assadas, grelhadas, cozidas ou ensopadas, nunca fritas, e sem que haja adição de creme de leite, queijos cremosos ou outros alimentos gordurosos
- Corte o consumo de carnes fritas, empanadas, com muita gordura
- O tamanho da porção deve ser sua palma da mão sem os dedos, inclusive na altura. Ou o tamanho aproximado de um baralho de cartas. (100g a 150g) mais ou menos.

Arroz:

(Consuma o integral de grãos longos). Esqueça o branco, especialmente os de grão pequeno e os “empapados”. Se comer arroz, não coma massa. Se comer massa, não coma arroz.

Massas

Prefira as mais grossas, de grano duro, de preferência as massas sem glúten são melhores pois ajudam a desinflamar o seu organismo, limitando a 1/4 do tamanho do prato.

Grãos:

Excelentes! Aumente o consumo de feijão, ervilha seca, lentilha, grão de bico. Eles podem ser preparados cozidos, como sopa ou como purê.



**FAZER DIETA
E DIFÍCIL**



ENTRE EM FORMA COM
O DESAFIO 24 DIAS

EMAGREÇA EM 24 DIAS



"FAZER DIETA É DIFÍCIL"

Certamente eliminar o peso exige muita disciplina e controle emocional para resistir às muitas tentações alimentares, porém se ingerir uma alimentação que dê saciedade por longo período, você ficará livre das tentações.

E a crença de que fazer dieta é difícil está tão enraizada na cabeça das pessoas que elas praticamente fecham os olhos para as evidências: cada vez mais pessoas estão emagrecendo com dietas, e nunca mais engordando (ou quando ganham 1 ou 2 kg durante os exageros, conseguem perdê-los rapidamente).

Felizmente, você está livre dessas crenças limitantes, e também está livre de situações que usualmente colocam a dieta toda em risco.

Um exemplo comum é o desejo de comer aquela barra de chocolate, aquela que, mesmo que sua mente racional não queira, pois sabe o que é melhor para você, ela está perigosamente próxima, deixando sua boca salivando, e ocupando totalmente os seus pensamentos...



E porque isso acontece?

Porque você é um ser humano e os seres humanos são animais racionais, porém escravos dos instintos e desejos de nossos cérebros primitivos.



ENTRE EM FORMA COM
O DESAFIO 24 DIAS

EMAGREÇA EM 24 DIAS



Então, o problema do modelo antigo de dietas é que você fica 24 horas por dia, 7 dias por semana, numa batalha contra você mesmo.

Curiosamente, este desafio consegue "desligar" esses impulsos primitivos, isso porque ele vai te ajudar a combater a compulsão por doces diretamente em sua raiz: reduzindo tanto a fome agonizante que você passa numa dieta "tradicional".

Você sentirá tão feliz e bem disposto(a) que nem vai querer voltar a consumir os alimentos que te fazem mal.

"E isso sem falar da melhor parte..."

Com esse desafio você conseguirá ter disciplina e atingir o seu resultado, memo que seja por pouco tempo, depois você estará habituado a continuar no processo de emagrecimento se assim o desejar.

DESAFIO 24 DIAS Ajudaremos você a ter FOCO e conseguir o resultado tão desejado "E para finalizar..."
Mude o seu estilo de vida. A escolha e a decisão é toda sua!

CONHEÇA A FÓRMULA MAIS AVANÇADA PARA TRANSFORMAR O CORPO DE FORMA RÁPIDA

SAIBA MAIS >





COMO FUNCIONA
**ESTE DESAFIO
DE 24 DIAS**



ENTRE EM FORMA COM
O DESAFIO 24 DIAS

EMAGREÇA EM 24 DIAS



COMO FUNCIONA ESTE DESAFIO DE 24 DIAS

Um passo a passo com refeições diárias para promover o emagrecimento por meio de mecanismos de controle da ingestão alimentar.

Como emagrecer fácil de forma simples, saudável com o DESAFIO 24 DIAS?

Antes de iniciar você precisa saber que existem quatro razões que o impedem de emagrecer. As pessoas não sabem como funciona o processo de emagrecimento.

Mente e corpo → devem estar alinhados, para que assim você atinja seu objetivo, você pode estar acostumado a ver dietas extremistas, como a dieta da lua, dieta da USP, dieta da sopa, do HCG, da alface, etc., já parou para observar que para fazer estas dietas ninguém precisa de um profissional da saúde para emagrecer, correto?

E qualquer um consegue emagrecer - é só parar de comer, fechar a boca, ou tomar um remédio que alguém indicou e você emagrecerá, porém não é só parar de comer besteiras e fazer exercícios. Você poderá emagrecer, porém depois de um tempo voltará a engordar novamente, porque não entendeu a causa do problema.

Emagrecer tem muito mais a ver com o que você “pensa” do que com o que você come, a questão é, se você só parar de comer, não irá emagrecer de forma saudável, você até perderá peso, mas não significa que conseguirá manter-se magro por muito tempo.

Definitivamente devemos entender como o nosso corpo funciona e que existem vários bloqueios que podem sabotar o emagrecimento. Devemos entender o funcionamento interno da nossa mente e saber que podemos remodelar e ser a pessoa que tanto desejamos.





ENTRE EM FORMA COM
O DESAFIO 24 DIAS

EMAGREÇA EM 24 DIAS



Porque as pessoas nunca atingem seus objetivos?

O motivo é muito simples pelo qual a maioria das pessoas nunca atingem os seus objetivos na vida e fracassam quando desejam transformar o seu corpo, isso não significa que elas não sabem o que fazer, mas significa que não fazem o que sabem e o que deveriam fazer.

A maioria das pessoas até sabe o que precisa ser feito para atingir seus objetivos, mas algo interno as está impedindo de tomar ação.

Talvez você ainda não tenha acessado uma parte do seu cérebro que está focada em conquistar objetivos, ou talvez você esteja vivendo com medo. Medo do fracasso, medo do julgamento ou, até mesmo, medo de alcançar seus objetivos e não encontrar a felicidade lá. Tudo isso pode estar te bloqueando

A força de vontade não é adquirida através das conquistas. A principal razão para obter sucesso não é o sucesso em si, mas a possibilidade de não obter sucesso algum.

Você está conseguindo entender como a nossa mente pode nos bloquear? A força número um, é a homeostase que seu subconsciente exerce para não distanciar você do que já acredita que é, em prol de manter sua identidade atual intacta.

Na maioria das vezes, o que as pessoas almejam na vida contradiz sua identidade e autoimagem atual, não importa se você quer se parecer com um atleta ou ser forte, esculpido e/ou seguir uma alimentação de forma impecável. O que importa é como você se vê agora, neste exato momento.





Se você se ver agora como obeso, ou muito magro, fora de forma ou fraco, saiba que você será constantemente definido por essa percepção negativa de si mesmo, portanto, você deve abrir mão da sua autoimagem atual, deixar de lado qualquer identidade que você esteja carregando, que possa mantê-lo nesse estado físico e comportamental atual.

Abrir seus olhos é o primeiro passo para começar sua nova jornada neste desafio. Isso requer que você observe atentamente sua mente e sintonize todos os pensamentos e histórias negativas que estão ocorrendo em sua cabeça.

Quando você é capaz de se afastar destes pensamentos, eles perdem todo o poder e o sentido que têm sobre você. Só assim poderá reformular a si mesmo todos os dias e criar uma nova identidade para você, mas isso só acontecerá após deixar o seu “antigo eu”.

A sua rotina matinal deverá iniciar antes de se levantar da cama, poderá fazer isso em apenas 20 minutos todas as manhãs, para visualizar como o seu dia será e mentalizar quais são seus objetivos e o que você fará para que este dia termine de forma que lhe traga satisfação.

O alvo maior é quando deitar em seu travesseiro antes de dormir, deve sentir paz e realização pessoal por suas conquistas diárias.

Na parte da manhã, nestes 20 minutos, você deve aquietar sua mente e permitir-se alcançar um estado de profunda presença e paz.

Este exercício irá transformar a sua mente e fazer um novo caminho (neural) todos os dias e essa energia positiva lhe trará paz e alegria para seguir em frente e não desistir dos seus objetivos. Você se tornará mais fundamentado, centrado e confiante.

É de extrema importância que você seja 100% sincero consigo mesmo, que encare e aceite suas falhas, mas que cave dentro de si para trazer à tona sua real habilidade de lidar com frustrações e com coisas que podem desviá-lo do seu plano diário.





ENTRE EM FORMA COM
O DESAFIO 24 DIAS

EMAGREÇA EM 24 DIAS



Ao fazer isso, conseguirá fazer profundas descobertas sobre si mesmo e enquanto observa com grande perspectiva toda a sua vida, verá o que realmente é importante para você, além disso, você aprenderá e desenvolverá habilidade de vivenciar o momento presente e entenderá que você não está no controle do futuro e sim do presente, do momento aqui e agora. A insatisfação não é algo que se vive no futuro, mas muitas vezes permitimos que a ansiedade (preocupações futuras) nos traga desprazer no momento presente.

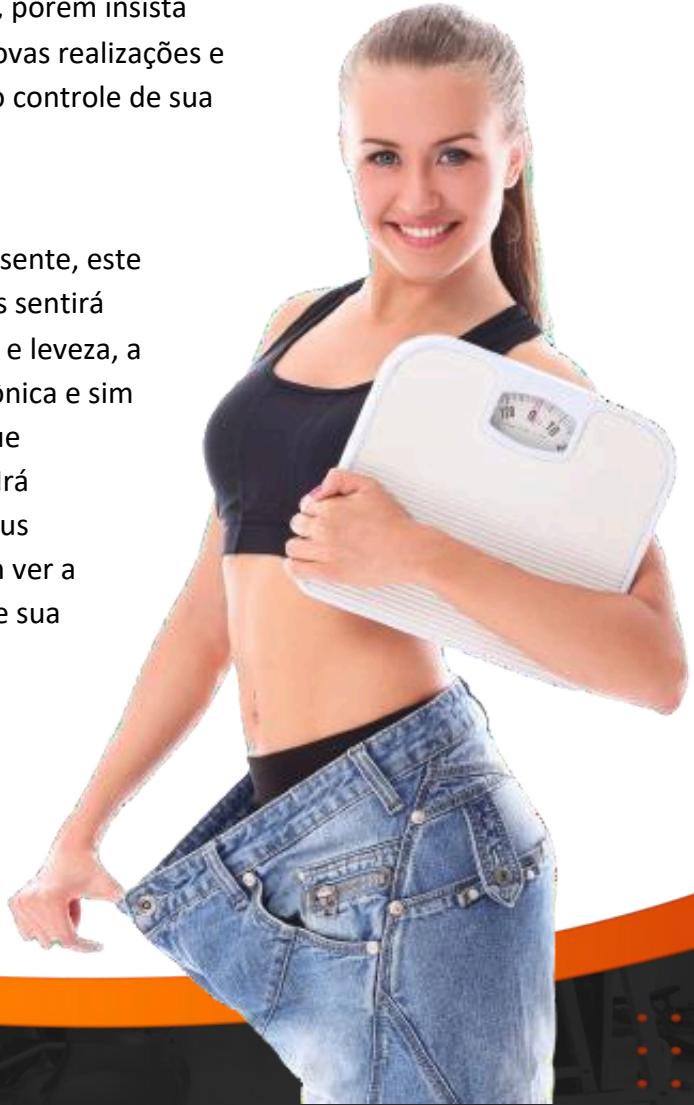
Considero que a ansiedade é uma forma ousada que nós seres humanos temos para prever e sentir o futuro, por causa dessa expectativa podemos criar uma falta de atenção a detalhes importantes da vida.

Raciocine da seguinte forma: "Não adianta eu me preocupar agora, pois não tenho controle sobre nada, até o devido momento de agir". O importante é entender que 20 minutos por dia fazendo uma reflexão com seus pensamentos poderá trazer a consciência para a realidade, permitindo que você resolva e obtenha maior entendimento do momento presente em sua vida.

No início você poderá não sentir diferença alguma, porém insista repetidamente. Sempre que você fizer isso, terá novas realizações e aprenderá a se tornar mais presente, logo, mais no controle de sua própria mente e, consequentemente, de sua vida.

Como isso poderá transformar seu corpo?

Quando você aprender a vivenciar o momento presente, este desafio o fará chegar mais perto dos seus objetivos sentirá com tranquilidade ser preenchida de muita alegria e leveza, a sua nova jornada. Não será mais uma obsessão crônica e sim um grande desafio de chegar, alcançar e fazer o que realmente deseja para obter seu emagrecimento. Irá realmente desfrutar todos os dias para alcançar seus objetivos, além disso, você terá total satisfação em ver a transformação a cada dia e seu estado emocional e sua autoconfiança não estarão mais ligados a você por qualquer tipo de validação ou aprovação externa.





ENTRE EM FORMA COM
O DESAFIO 24 DIAS

EMAGREÇA EM 24 DIAS



Isso será verdadeiramente libertador!

Você será capaz de experimentar a verdadeira alegria e paz no momento atual, pois não se importará mais com o que está acontecendo ao seu redor. Quando você realmente se tornar presente isso fará obscurecer a fome e os desejos falsos que sentia no passado, entrará em contato com a fome fisiológica real do seu corpo.

Se você puder dominar a capacidade de comer de acordo com as verdadeiras necessidades do seu corpo e não mais com os desejos da sua mente, você estará sustentando o seu corpo real, que lhe agrada, se tornará algo quase que automático. Agora cabe a você colocar esse exercício em prática e transformar completamente sua vida.

Aprenderá a dissolver qualquer medo, ansiedade, estresse ou negatividade que você sente, sem medo, sem distrações e obtendo a capacidade de deixar o que não importa sair da sua vida e de sua existência. Viverá o seu dia cuidadosamente, sempre observando sua mente e doutrinando quantas vezes ela poderá escapar do momento presente.

Perceberá com que frequência você projeta sua felicidade para o futuro, observará quanto reclama do momento presente ou deixa o passado reviver no momento presente e a história de ser vítima a todo o momento definirem quem você é no agora.

Poderá testemunhar com que frequência sua mente procrastina e cria falsas desculpas e razões para não fazer as coisas que você precisa fazer.

Não se sinta chocado ou chateado, isso significa uma informação boa, pois ao observar esses processos mentais, você será capaz de obter total controle sobre sua mente e sua vida

Entenda que a perfeição não é necessária, porém mais vale o feito do que o perfeito! Não é um pensamento realista e muito menos dinâmico tentar ser perfeito. Isso só poderá leva-lo para o fracasso. Atenha-se ao seu desafio de 24 dias, com o melhor de suas habilidades, mas perceba que, se escorregar de tempos em tempos, não é grande coisa.



ENTRE EM FORMA COM
O DESAFIO 24 DIAS

EMAGREÇA EM 24 DIAS



Dê a si mesmo permissão para não ser perfeito, desenvolva uma atitude relaxada, assim tornará a dieta mais agradável e, quando não conseguir, você não se sentirá culpado por isso. Além disso, às vezes precisamos viver nossas vidas e temos que entrar em situações as quais não podemos nos ater às nossas dietas ou seguir rigidamente com nossas refeições, talvez nos convidem para um jantar, ou às vezes teremos vontade de tomar um açaí ou comer um lanche na companhia de alguém agradável.

Se você for capaz de ser moderador e puder se responsabilizar pelo que come em qualquer situação, ficará em boa forma durante o ano todo e isso será algo fácil. Algumas pessoas só conseguem estar no controle da dieta quando estão em casa, rastreando e anotando tudo o que comem, porém, quando estão fora de sua zona de conforto e não aderem à sua dieta habitual, perdem toda a capacidade de exercer autocontrole.

Se você for capaz de ser moderador e puder se responsabilizar pelo que come em qualquer situação, ficará em boa forma durante o ano todo e isso será algo fácil.

Algumas pessoas só conseguem estar no controle da dieta quando estão em casa, rastreando e anotando tudo o que comem, porém, quando estão fora de sua zona de conforto e não aderem à sua dieta habitual, perdem toda a capacidade de exercer autocontrole.



Pense nisso, ser ridiculamente bom em não ser perfeito vai ser libertador para a sua vida e esta estratégia de pensamento permite que você tenha um progresso lento, porém constante, não importa em que situação você se encontre. Então, quando você quiser apertar a dieta por algumas semanas, você pode. Depois, você pode voltar para uma abordagem mais relaxada com progresso lento, contudo estável.

Esta é uma maneira realmente agradável e sustentável de perder gordura ou ganhar massa magra a longo prazo. As pessoas que buscam insaciavelmente a perfeição na conduta dão dois passos à frente, um passo atrás ou, até pior, um passo à frente e dois passos atrás e no fim do dia, nunca chegam ao seu objetivo, mas, se chegam, acaba sendo de maneira miserável e obsessiva, impossibilitando a capacidade de manter seus resultados.



ENTRE EM FORMA COM
O DESAFIO 24 DIAS

EMAGREÇA EM 24 DIAS



Projetando nossa mente para o futuro ela gosta de fazer o que for possível para nos manter fora do momento em que estamos. A mente sempre gosta de levar nossa felicidade e satisfação para o futuro, e ao fazê-lo, o momento presente se reduz a uma mera expectativa de um futuro incerto, sem qualquer valor real. Quando isso ocorre, tudo o que fazemos na vida se torna uma obsessão crônica de ter e alcançar.

O prazer no momento presente da vida se vai, enquanto tudo se torna um meio para um fim. O que você precisa entender é que, para o ego, não há presente, apenas passado e futuro.

Dizemos a nós mesmos que ficaremos felizes quando tivermos esse emprego, ou um carro, ou um namorado(a) perfeito(a) ou aquele corpo tão desejado, mas se há algo importante, enquanto você estiver projetando sua felicidade no futuro, sua mente a manterá lá.

Se você se identifica com sua mente e busca satisfação no futuro, é no futuro que ela ficará, o que as pessoas inicialmente acham que as farão felizes inevitavelmente as faz sentirem-se vazias novamente.

Quando você procura a felicidade através da validação do ego, ela desaparece rapidamente e, antes que você perceba, precisará de outra solução. Enquanto você estiver buscando a felicidade no futuro, atendendo às necessidades do seu ego, você nunca será verdadeiramente feliz, e como resultado todos e qualquer relacionamento e interação, secretamente, terá uma agenda oculta.

Haverá sim um resultado: sentir-se validado e dar ao seu ego um senso mais completo de si mesmo. Tenha uma visão maior de si mesmo e corra atrás de seus sonhos, construa um corpo incrível, mas não faça isso com base na premissa de que isso fará você feliz.

A verdadeira realização está em trabalhar em direção à sua visão. Não vem do resultado final, mas de quão profundamente a jornada o traz para o momento presente na sua vida, para ter sucesso e criar a vida que você quer, você deve honrar o agora.

CONHEÇA A FÓRMULA MAIS
AVANÇADA PARA TRANSFORMAR
O CORPO DE FORMA RÁPIDA

SAIBA MAIS >



ENTRE EM FORMA COM
O DESAFIO 24 DIAS

EMAGREÇA EM 24 DIAS



Deve aprender a utilizar sua mente e não ser sabotado por ela. Enquanto sua atenção estiver somente no momento presente, todas as crenças limitantes terão desaparecido e você estará em um estado de poder que é claro, focado e confiante.

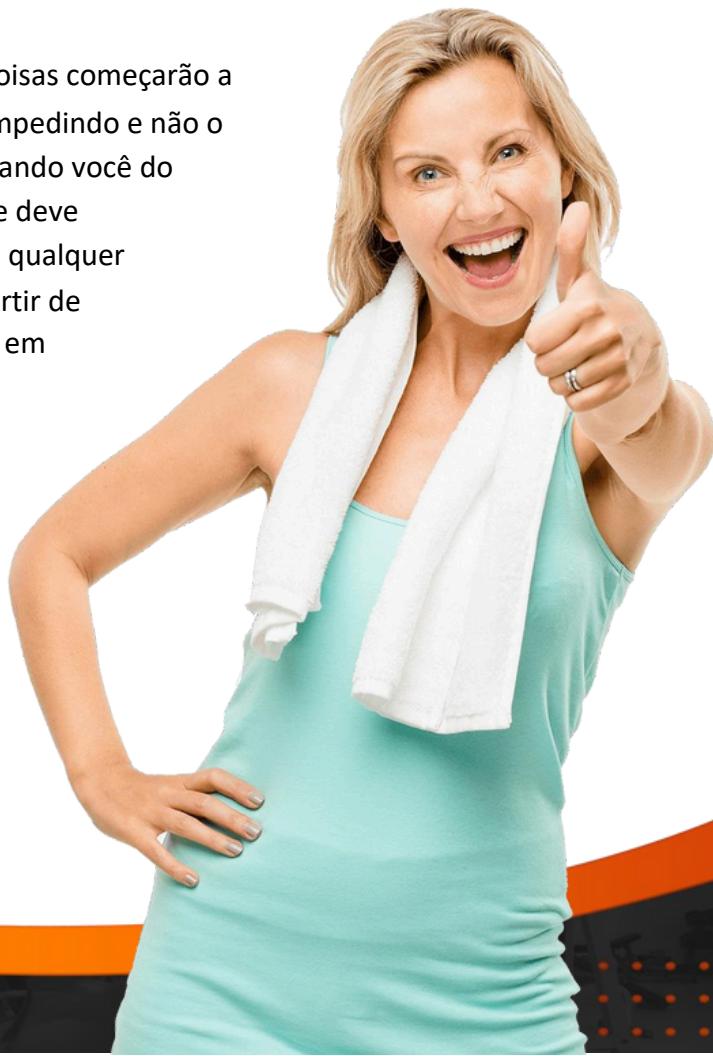
Ao perseguir seus sonhos e agir, você terá fortalecido seu poder de presença e assumido o controle de sua mente. Esta é a forma final de liberdade mental.

Abrindo mão do seu ego, experimente por um segundo imaginar que toda a sua vida até este momento foi apagada. Tudo o que você sabia até este segundo sumiu, desapareceu: seu nome, suas posses, suas experiências passadas e sua identidade. É só depois que perdemos tudo que somos livres para fazer qualquer coisa.

Isso é muito mais profundo do que perder seu emprego, seu carro, seu dinheiro ou sua aparência, é abrir mão do seu ego. Se você não possui passado, não há espaço para orgulho, medo, insegurança, julgamentos, rótulos mentais e nem complexos emocionais, portanto, você pode simplesmente existir, “ser” para ter.

Este “ser” é a própria essência de quem você é, para alcançar este estado, precisa levar toda a sua atenção para o que está exatamente fazendo no momento e só assim sentirá paz, vitalidade e alegria, e conseguirá ir em direção aos seus objetivos pessoais.

Sua vida fluirá com muito mais facilidade e todas as coisas começarão a seguir seu rumo, pois sua mente não estará mais te impedindo e não o tornará dependente do resultado, não estará mais tirando você do momento presente, que é onde tudo acontece e onde deve permanecer. Como isso vai transformar sua vida, sem qualquer identificação do ego, não há nada que o detenha a partir de agora. A maioria das pessoas contam para si mesmas, em seu diálogo interior, exatamente o que as impede de serem bem-sucedidas. Elas reclamam do que está impedindo de alcançar os resultados e se justificam, e esse é o motivo que as impede de seguir adiante.





ENTRE EM FORMA COM
O DESAFIO 24 DIAS

EMAGREÇA EM 24 DIAS



POR QUE NÃO FAZEMOS O QUE QUEREMOS FAZER?

Talvez você já tenha notado isso, e até já parou para pensar, porém por que a sua vida não é exatamente da forma como você idealiza em sua mente? Você tem a quantidade de dinheiro que se imagina ter? Você tem as roupas que tem, pois, antes de comprá-las isso foi imaginado em sua mente. A sua casa está organizada da forma que você construiu em seus pensamentos. E da mesma forma, você tem o corpo que consegue imaginar em sua mente.

QUAL É A SUA AUTOIMAGEM ATUAL?

Aqui está um teste divertido para você analisar como sua autoimagem está programada. Imagine-se na praia neste verão, a sua aparência física é de alguém definido e musculoso?

Ou você se imagina da forma como está agora?

Caso você tenha se imaginado em seu estado atual, você já tentou se desviar desta imagem por algumas semanas ou uns 3 meses, por exemplo?

Provavelmente não.

Você pode até ter alcançado bons resultados e ter emagrecido, mas após isso o que ocorreu é que gradualmente você foi retornando à imagem que você tem e foi construída em sua mente.

O modo como a sua autoimagem controla o seu comportamento, é exatamente conforme a sua “voz da razão”. Todo momento que você começa a melhorar e progredir, ou até mesmo piorar e regredir, esta “voz da razão” te impulsiona e te convence a retornar ao estado de normalidade. O modo como a sua autoimagem controla o seu comportamento é exatamente conforme a sua “voz da razão”. Todo momento que você começa a melhorar e progredir, ou até mesmo piorar e regredir, esta “voz da razão” te impulsiona e te convence para retornar ao estado de normalidade.



ENTRE EM FORMA COM
O DESAFIO 24 DIAS

EMAGREÇA EM 24 DIAS



Você terá pensamentos como estes:

“Eu fiz tudo certo esta semana, eu mereço um dia do lixo”

“Talvez eu coma uma sobremesa hoje, eu como menos amanhã para pagar”

“Estou ficando muito magro, acho melhor parar o processo de definição”

É necessário você compreender que estes pensamentos não são seus, foram criados e fortalecidos através dos seus hábitos antigos, e estão tentando corrigir o desvio da normalidade em direção à sua autoimagem.

Como a sua autoimagem atual foi criada?

A nossa mente é dividida em duas partes:

A mente consciente e a mente inconsciente e ambas afetam as ações físicas do nosso corpo.

A mente consciente toma conta das faculdades mentais como: razão, imaginação, ação, vontade, memória, percepção e intuição, ou seja, é a parte que pensa, e que é responsável pela tomada de decisões.

A mente inconsciente tem um papel diferente, primeiramente ela controla todas as funções do corpo como: respirar, bombear sangue, ativação do sistema imunológico, etc., mas é nela onde se localizam os nossos hábitos.

A mente inconsciente toma as ações repetitivas do consciente e as tornam ações automáticas.

A razão para isso, é para que você consiga executar estas ações sem perder tempo para pensar sobre elas antes de realizá-las, deixando as suas faculdades mentais livres para focar nas outras coisas.





Exemplo para ficar mais compreensível: No momento em que você aprende a dirigir, toda a sua atenção consciente está focada em trocar de marcha, frear, movimentar o volante, olhar para o retrovisor, checar a velocidade, etc., ou seja, garantindo que tudo ocorra certo e não bata o carro, porém quando se repete essas ações por tempo suficiente, elas se tornaram inconscientes e automáticas.

Agora consegue dirigir ao mesmo tempo que fala com alguém. No momento em que suas ações se tornam inconscientes, o seu consciente fica livre para direcionar a atenção para outras atividades

A SUA AUTOIMAGEM É INCONSCIENTE?

A sua autoimagem é a soma de vários comportamentos, pensamentos e hábitos e está localizada na mente inconsciente. Ela foi produzida no inconsciente, assim como qualquer outra coisa, por meio da repetição.

Exemplo: Se você foi exposto à um ambiente onde as pessoas falam muito sobre pobreza pode se tornar difícil obter dinheiro. Através da repetição destes pensamentos uma semente foi plantada no seu inconsciente, isso se torna parte da sua autoimagem, que lentamente se fortalece e se fixa, tornando-se cada vez mais difícil de mudar.

Se você foi exposto à um ambiente onde a comida é abundante e muitas pessoas estão com sobrepeso, por meio da repetição de pensamentos, isso foi plantado em sua mente inconsciente e se tornou parte de quem você é hoje.

Você sabia que as suas chances de se tornar obeso é de 57%, isso se um amigo próximo ou algum familiar é obeso?

Isso acontece porque você está sempre exposto aos hábitos e estilo de vida desta pessoa, que eventualmente se transformará no seu comportamento também, a menos que a sua personalidade seja mais forte que a da pessoa e acabe moldando-a.





ENTRE EM FORMA COM
O DESAFIO 24 DIAS

EMAGREÇA EM 24 DIAS



COMO PODEMOS MUDAR A AUTOIMAGEM?

Finalmente chegamos na parte prática. Existem dois meios de mudar a autoimagem:

UM EVENTO EMOCIONAL IMPACTANTE

Todos nós ouvimos a respeito de pessoas que mudaram completamente as suas vidas após um acontecimento que impactou profundamente as suas emoções. Um acidente de carro, a perda de alguém que amava, humilhação pública, uma vitória inesperada, ter um filho, perder seu lar; qualquer um destes incidentes podem acarretar em mudanças drásticas, mas não conseguimos controlar estes eventos.

Seria muita estupidez nossa aguardar para acontecer um evento impactante para mudar a nossa vida, talvez não seja a melhor estratégia para se motivar para uma transformação ou mudança, então vamos compreender isso de outra forma

AUTO SUGESTÃO: REPETIÇÃO CONSTANTE DO SEU OBJETIVO

Ocorre quando você repete uma ideia ou imagem por tempo suficiente até ela tomar posse da mente inconsciente, que eventualmente se tornará um pensamento habitual. Além de um evento impactante, a auto sugestão é o único meio conhecido para influenciar o inconsciente.

Repita isso o suficiente até que aquela imagem acabe se sincronizando com a sua autoimagem.

“Qualquer objetivo definitivo que seja deliberadamente fixado na mente e mantido ali, com a determinação de realizá-lo, finalmente satura toda a mente subconsciente, até que ela automaticamente influencie a ação física do corpo para a realização desse propósito.

“Seu objetivo principal definitivo na vida deve ser selecionado com cuidado deliberado e, depois que ele for selecionado, deve ser escrito e colocado onde você vai vê-lo pelo menos uma vez por dia.

O efeito psicológico disso é imprimir este propósito no seu subconsciente tão fortemente que seja aceito como um padrão ou modelo que acabará por dominar suas atividades na vida e levá-lo, passo a passo, para a realização do objeto do seu propósito.”





ENTRE EM FORMA COM
O DESAFIO 24 DIAS

EMAGREÇA EM 24 DIAS



Em outras palavras, por meio da repetição da imagem apresentada, ela é tomada pelo seu subconsciente e se torna parte da sua autoimagem. Quando isso ocorre, as ações que você passa a ter desejo de realizar são as que te aproximam da conquista de seu objetivo, ou seja, ao invés do impulso para comer alimentos inúteis para seu objetivo será substituído por impulsos que somarão ao seu foco.

COMO FAZER DAR CERTO SEUS OBJETIVOS

Existem duas formas neste mundo de se alcançar sucesso extraordinário em qualquer área de sua vida:

- Competência inconsciente
- Competência adquirida por escolha e estudo. Muitas pessoas que “explodiram” rapidamente com o sucesso, geralmente são aquelas que possuem a competência inconsciente, e se você perguntar para elas a razão de fazerem tão facilmente o que fazem, elas simplesmente diriam que elas amam tanto o que fazem ao ponto, de achar estranho que as pessoas não fizerem o mesmo.

Dar certo é apenas questão de foco e energia em nosso objetivo, esquecer o que os outros falam e estar disposto a fazer o que precisa ser feito, ter disciplina e o mais importante fazer com muito amor, porque você é um ser divino e maravilhoso e tudo o que desejar poderá realizar, basta apenas querer!

RESUMO:

- A razão pela qual você falha em atingir seus objetivos físicos, é possivelmente devido a sua autoimagem.
- Você nunca conseguirá alcançar objetivos maiores do que a sua autoimagem, precisa usar a auto sugestão.

Todos nós fomos culpados de colocar nossa vida na fila de espera, esperando pelo momento perfeito antes de agir. Francamente, nós até deixamos nossa mente nos parar no meio da jornada, repetindo e repensando alguma história mental sobre como nós nunca teremos sucesso.



**INFORMAÇÕES PARA
INICIAR O DESAFIO**



ENTRE EM FORMA COM O DESAFIO 24 DIAS



INFORMAÇÕES PARA INICIAR O DESAFIO:

Antes de iniciar o desafio é interessante você se pesar, marcar a data e se fizer direitinho em 24 dias dependendo do seu metabolismo poderá eliminar muitos quilos e poderá prolongar essa jornada por 30 dias se você quiser. Para iniciar o desafio 24 dias é importante ter em mente que se fizer corretamente com disciplina e foco obterá certamente o objetivo do Desafio o qual foca no emagrecimento.

COMO FUNCIONA ESTE CARDÁPIO?

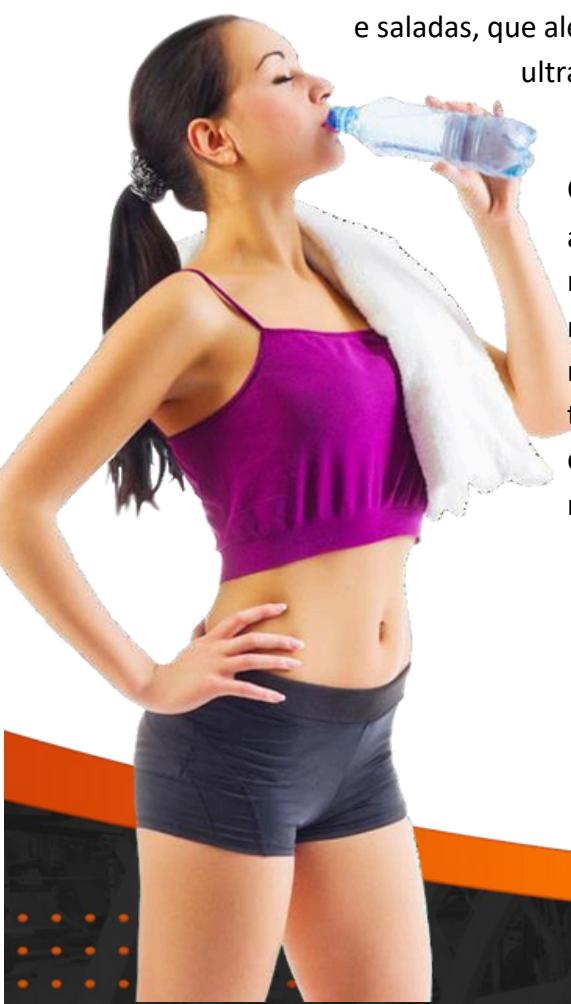
O cardápio alimentar é feito passo a passo com refeições diárias. É uma dieta para promover o emagrecimento por meio de mecanismos de controle da ingestão de alimentos.

Todas as refeições foram testadas e aprovadas para garantir uma melhora na saúde e na composição corporal das pessoas, ou seja, emagrecer.

VAMOS COMEÇAR:

Neste desafio você vai encontrar alimentos com muita água como frutas, verduras, sucos, sopas e saladas, que além de suprir o corpo com vitaminas e sais minerais, tem ação ultradesintoxicante e diurética no organismo. Além disso, contém fibras dietéticas que estimulam o movimento intestinal.

O cardápio inclui ingerir água em jejum e antes das refeições, de 1 a 2 copos ainda em jejum e de 400ml a 500ml antes das principais refeições. É importante saber que além dessa ingestão de água nestes períodos é importante continuar tomando água normalmente durante o dia e, para diversificar, você pode tentar tomar água com gotas de limão, que ajudará muito na produção do ácido clorídrico no estômago, e também fazer uso de chás naturais sem adoçantes e sem açúcar.



CONHEÇA A FÓRMULA MAIS AVANÇADA PARA TRANSFORMAR O CORPO DE FORMA RÁPIDA

SAIBA MAIS >



ENTRE EM FORMA COM
O DESAFIO 24 DIAS

EMAGREÇA EM 24 DIAS



CAFÉ DA MANHÃ



1 pote (180g) de iogurte desnatado (de preferência zero gorduras) batido com 1 pera e 1 colher de sopa de aveia, 1 torrada integral, 1 fatia pequena de queijo zero gorduras, 1 xícara (200ml) de chá verde sem adoçante e sem açúcar ou 1 xícara de café sem açúcar.

LANCHE DA MANHÃ

1 fruta ou 2 fatias de melão

ALMOÇO

1 concha de feijão e 2 colheres de sopa de arroz (dê preferência ao arroz integral), 1 bife de 100g grelhado. 1 prato de legumes variados cozidos no vapor (cenoura, vagem, couve-flor e brócolis)

LANCHE DA TARDE

1 Fruta (ex. kiwi) e 1 xícara de chá de hortelã sem adoçantes e sem açúcar

JANTAR

1 Prato (sobremesa) de salada de alface americana, palmito e tomate 2 fatias de peito de frango grelhado, 3 colheres de sopa de purê de abóbora.

CEIA

Somente tomar este chá se sentir fome, caso contrário não tomar nada. 1 xícara (200ml) de chá de camomila batido com 1 fatia de manga.



ENTRE EM FORMA COM
O DESAFIO 24 DIAS

EMAGREÇA EM 24 DIAS



CAFÉ DA MANHÃ



1 copo (200ml) de água de coco e uma banana pequena, batido no liquidificador, 2 ovos cozidos e 1 torrada integral

LANCHE DA MANHÃ

$\frac{1}{2}$ maçã, $\frac{1}{2}$ copo (100ml) de iogurte zero gorduras, com 1 colher (sopa) chia batido no liquidificador, 1 xícara de chá de camomila

ALMOÇO

1 concha de feijão e 2 colheres de sopa de arroz (dê preferência ao arroz integral), 1 filé de 100g (peixe ou frango) grelhado. 1 prato (sobremesa) de salada de alface, rúcula, pepino e tomate cereja

LANCHE DA TARDE

1 taça de gelatina diet batida com $\frac{1}{2}$ copo (100ml) de iogurte zero gorduras e 1 xícara de chá verde ou branco, sem adoçantes e sem açúcar

JANTAR

1 Prato (fundo) de sopa de legumes, 1 fatia de pão integral com uma colher (sopa) de queijo (ex. cottage)

CEIA

Somente tomar este chá se sentir fome, caso contrário não tomar nada. 1 xícara (200ml) de chá de melissa.



ENTRE EM FORMA COM
O DESAFIO 24 DIAS

EMAGREÇA EM 24 DIAS



CAFÉ DA MANHÃ

1 copo (200ml) de água de coco e 1 fatia grossa de abacaxi, batido no liquidificador, 1 torrada integral, 2 ovos mexidos, 1 xícara (200ml) de chá verde sem adoçante e sem açúcar ou 1 xícara (50ml) de café sem açúcar.



LANCHE DA MANHÃ

1 pote (180g) de iogurte natural desnatado zero gordura batido com $\frac{1}{2}$ mamão papaia e 1 colher (sopa) de linhaça.

ALMOÇO

1 prato de sobremesa de salada de alface roxa, rúcula, palmito e tomate, 1 concha grande de vagem ou quiabo refogado com carne moída e 3 colheres de sopa de quinoa cozida

LANCHE DA TARDE

1 taça de gelatina diet batida com $\frac{1}{2}$ copo (100ml) de iogurte zero gordura e 1 xícara de chá verde ou branco, sem adoçantes e sem açúcar

JANTAR

1 Prato (fundo) de canja de galinha e 1 fatia de pão de aveia ou integral

CEIA

Somente tomar este chá se sentir fome, caso contrário não tomar nada. 1 xícara (200ml) de chá de erva doce, sem adoçante e sem açúcar



ENTRE EM FORMA COM
O DESAFIO 24 DIAS

EMAGREÇA EM 24 DIAS



CAFÉ DA MANHÃ

1 pote de (180ml) de iogurte natural desnatado e sem gordura com 3 damascos (deixados de molho em um pouco de água na véspera) e uma colher (sopa) de linhaça, 1 torrada integral com 1 fatia de queijo minas light, 1 xícara (200ml) de chá verde sem adoçante e sem açúcar ou 1 xícara de (50ml) de café sem açúcar.



LANCHE DA MANHÃ

1 copo (200ml) de suco de melancia com folhas de hortelã



ALMOÇO

1 concha de feijão e 2 colheres (sopa) de arroz (de preferência integral), 1 filé de frango grelhado, um prato com brócolis e couve flor cozidos no vapor.

LANCHE DA TARDE

2 fatias grossas de melão batidas com $\frac{1}{2}$ pera e 1 xícara (200ml) de chá preto com limão

JANTAR

Salada de folhas verdes variadas com 2 rodelas de pimentão vermelho, 4 rodelas de pepino, 2 fatias de tomate e 3 azeitonas pretas e 2 ovos cozidos fatiados. 1 pão árabe pequeno com duas colheres (sopa) de queijo cottage

CEIA

Somente tomar este chá se sentir fome, caso contrário não tomar nada. 1 xícara (200ml) de chá de camomila bem forte gelado, batido com 1 banana pequena, sem adoçante e sem açúcar.



ENTRE EM FORMA COM
O DESAFIO 24 DIAS

EMAGREÇA EM 24 DIAS



CAFÉ DA MANHÃ

1 copo (100ml) de água de coco com $\frac{1}{2}$ beterraba pequena e 1 cenoura pequena batido no liquidificador, coe e volte ao liquidificador e acrescente $\frac{1}{2}$ pote (90g) de iogurte desnatado e sem gordura com 1 colher (sopa) de semente de linhaça (deixada de molho na véspera com um pouco de água) 1 colher (chá) de mel ou melado



LANCHE DA MANHÃ

6 ovinhos de codorna, 1 fatia de pão integral, 1 xícara (200ml) de chá de hortelã sem adoçante e sem açúcar.

ALMOÇO

1 filé de peito de frango grelhado, 3 colheres (sopa) de lentilha cozida, 1 prato (sobremesa) de salada de agrião, tomate cereja, palmito e pimentão.

LANCHE DA TARDE

1 taça de gelatina diet batida com $\frac{1}{2}$ copo (90ml) de iogurte zero gordura e 1 xícara (200ml) chá de verde ou branco, sem adoçantes e sem açúcar

JANTAR

1 Prato (fundo) de sopa de legumes e 2 torradas integrais e 2 fatias de queijo muçarela light

CEIA

Somente tomar este chá se sentir fome, caso contrário não tomar nada. 1 xícara (200ml) de chá de hortelã, sem adoçante e sem açúcar



ENTRE EM FORMA COM
O DESAFIO 24 DIAS

EMAGREÇA EM 24 DIAS



CAFÉ DA MANHÃ



1 pote (180g) de iogurte natural zero gordura, batido no liquidificador com 3 ameixas secas (deixada de molho de véspera com um pouco de água), 2 ovos cozidos, 1 torrada integral e 1 xícara (200ml) de chá verde

LANCHE DA MANHÃ

1 copo de suco de melancia batida com folha de hortelã



ALMOÇO

1 filé de peito de frango grelhado, ou 1 posta de peixe, 2 colheres (sopa) de arroz integral, 1 abobrinha pequena, $\frac{1}{2}$ chuchu e $\frac{1}{2}$ tomate cozidos no vapor

LANCHE DA TARDE

100ml de água batido com 3 ameixas pretas (deixadas de molho) e $\frac{1}{2}$ mamão papaia e 1 colher (sopa) de aveia e 1 xícara do chá de sua preferência.

JANTAR

1 Prato (fundo) de sopa de abóbora e 2 torradas integrais com 2 fatias de queijo cottage

CEIA

Somente tomar este chá se sentir fome, caso contrário não tomar nada. 1 xícara (200ml) de chá de camomila, sem adoçante e sem açúcar, 1 pera.



ENTRE EM FORMA COM
O DESAFIO 24 DIAS

EMAGREÇA EM 24 DIAS



CAFÉ DA MANHÃ



1 pote (180g) de iogurte natural zero gordura, batido no liquidificador com ½ copo (100ml) de suco de uva integral e 1 colher de sopa de chia, 6 ovos de codorna cozidos, 1 fatia de pão integral e 1 xícara (200ml) de chá verde

LANCHE DA MANHÃ

Suco de meia maçã e 1 fatia de melão, 1 colher (chá) de gengibre ralado batidos no liquidificador

ALMOÇO

1 filé de peito de frango, ou 1 bife grelhado, 1 prato de salada de alface americana, agrião, tomate e palmito

LANCHE DA TARDE

Creme gelado feito com 1 taça de gelatina diet de framboesa batida com 1 fatia de ricota e 1 xícara de chá (200ml) de chá branco

JANTAR

1 Prato (fundo) de sopa de tomate e 1 fatia de pão de aveia e 1 fatia de queijo minas light

CEIA

Somente tomar este chá se sentir fome, caso contrário não tomar nada. 1 xícara (200ml) de chá de erva doce, sem adoçante e sem açúcar.



ENTRE EM FORMA COM
O DESAFIO 24 DIAS

EMAGREÇA EM 24 DIAS



CAFÉ DA MANHÃ

1 copo (200ml) de água de berinjela em jejum, 1 fatia de pão integral light com geleia diet, 1 fatia grossa de queijo minas light, 1 pera e 1 xícara (200ml) de chá verde sem açúcar



LANCHE DA MANHÃ

1 copo de (180ml) de iogurte light com 1 colher de chia

ALMOÇO

1 copo (250ml) de água de berinjela $\frac{1}{2}$ hora antes do almoço. Continue tomando a quantidade de água para completar os 400ml ou 500ml antes das refeições. 1 concha de feijão, 3 colheres (sopa) de arroz integral, 1 concha de carne moída, temperada com salsinha e cebolinha, agrião refogado à vontade

LANCHE DA TARDE

1 barrinha de proteína sem açúcar e 1 xícara (200ml) de chá branco



JANTAR

1 copo (200ml) de água de berinjela (meia hora antes do jantar) 1 prato (sobremesa) de salada de folhas verdes com brócolis refogado a gosto, temperado com um fio de azeite, 60g de cenoura refogada, 1 filé (100g) de frango grelhado

CEIA

Somente tomar este chá se sentir fome, caso contrário não tomar nada. 1 xícara (200ml) de chá de camomila, sem adoçante e sem açúcar.



CAFÉ DA MANHÃ

1 copo (200ml) de água de berinjela em jejum, $\frac{1}{2}$ papaia com uma colher (sobremesa) de Linhaça, 1 fatia de queijo minas light, e 1 xícara (200ml) de chá verde sem açúca



LANCHE DA MANHÃ

1 barrinha de sementes de girassol, linhaça e gergelim adoçada com mel, 1 xícara (200ml) de chá verde sem açúcar

ALMOÇO

1 copo (250ml) de água de berinjela $\frac{1}{2}$ hora antes do almoço, continue tomando a quantidade de água para completar os 400ml ou 500ml antes das refeições.

1 berinjela média recheada com frango desfiado 3 colheres (sopa) de arroz integral, 1 concha de lentilha ou de feijão

LANCHE DA TARDE

6 mini cenouras



JANTAR

1 copo (200ml) de água de berinjela (meia hora antes do jantar) 1 prato (sobremesa) de salada de folhas verdes com couve flor e brotos de feijão, temperado com um fio de azeite, 60g de purê de inhame, 1 filé (150g) de peixe grelhado

CEIA

1 xícara (200ml) de chá de camomila, sem adoçante e sem açúcar



ENTRE EM FORMA COM
O DESAFIO 24 DIAS

EMAGREÇA EM 24 DIAS



CAFÉ DA MANHÃ

1 copo (200ml) de água de berinjela em jejum, 1 copo de leite vegetal com 1 xícara (chá) de cereal integral e 4 morangos picados e 1 fatia de queijo minas ligh



LANCHE DA MANHÃ

5 castanhas do Brasil ou amêndoas, 1 xícara (200ml) de chá verde sem açúcar

ALMOÇO

1 copo (250ml) de água de berinjela $\frac{1}{2}$ hora antes do almoço, continue tomando a quantidade de água para completar os 400ml ou 500ml antes das refeições. 1 berinjela média recheada com frango desfiado, 3 colheres (sopa) de arroz integral, 1 concha de feijão, 4 colheres (sopa) de chuchu refogado, 1 filé de peixe grelhado

LANCHE DA TARDE

1 pera e 1 pote (180g) de iogurte desnatado light

JANTAR

1 copo (200ml) de água de berinjela (meia hora antes do jantar), 1 prato (sobremesa) de salada de folhas verdes com cogumelos, brócolis refogados, 3 colheres (sopa) de purê de abóbora, 1 filé (100g) de frango grelhado.

CEIA

Somente tomar este chá se sentir fome, caso contrário não tomar nada. 1 xícara (200ml) de chá de camomila, sem adoçante e sem açúcar



ENTRE EM FORMA COM
O DESAFIO 24 DIAS

EMAGREÇA EM 24 DIAS



CAFÉ DA MANHÃ

1 copo (200ml) de água de berinjela em jejum, 1 copo de leite vegetal batido com 3 ameixas (deixadas de molho de véspera) com $\frac{1}{2}$ papaia, 1 torrada integral com queijo cottage, 50ml de café



LANCHE DA MANHÃ

6 morangos

ALMOÇO

1 copo (250ml) de água de berinjela $\frac{1}{2}$ hora antes do almoço, continue tomando a quantidade de água para completar os 400ml ou 500ml antes das refeições. 3 colheres (sopa) de arroz integral, 1 concha de feijão, 4 colheres (sopa) de abobrinha refogada com carne moída

LANCHE DA TARDE

6 morangos e 1 pote (180g) de iogurte desnatado light

JANTAR

1 copo (200ml) de água de berinjela (meia hora antes do jantar), 3 colheres (sopa) de purê de batata, 3 colheres (sopa) de berinjela refogada com pimentões e 1 filé (100g) de frango grelhado

CEIA

1 xícara (200ml) de chá de camomila, sem adoçante e sem açúcar



ENTRE EM FORMA COM
O DESAFIO 24 DIAS

EMAGREÇA EM 24 DIAS



CAFÉ DA MANHÃ

1 copo (200ml) de água de berinjela em jejum, 1 fatia de melão, 1 fatia de queijo de minas light, 1 pote de (180g) de iogurte natural light, ½ mamão papaia, 50ml de café ou (200ml) de chá branco



LANCHE DA MANHÃ

1 maçã e 2 castanhas do Brasil



ALMOÇO

1 copo (250ml) de água de berinjela ½ hora antes do almoço, continue tomando a quantidade de água para completar os 400ml ou 500ml antes das refeições. 3 colheres (sopa) de arroz integral, 1 concha de feijão, 4 colheres (sopa) de abobrinha refogada, 1 concha de picadinho de carne

LANCHE DA TARDE

1 pote (180g) de iogurte desnatado light com morangos

JANTAR

1 copo (200ml) de água de berinjela (meia hora antes do jantar), 3 colheres (sopa) de purê de cenoura, salada de folhas verdes à vontade, 3 colheres (sopa) de chuchu refogado e 3 almôndegas

CEIA

1 xícara (200ml) de chá de camomila, sem adoçante e sem açúcar



ENTRE EM FORMA COM
O DESAFIO 24 DIAS

EMAGREÇA EM 24 DIAS



CAFÉ DA MANHÃ

1 copo (200ml) de água de berinjela em jejum, 8 morangos com 1 colher de iogurte natural light, 1 colher (sopa) de cereal integral, 1 omelete feito com um ovo e 1 fatia de queijo minas light e (200ml) de chá verde.

LANCHE DA MANHÃ

3 castanhas do Brasil e 1 banana

ALMOÇO

1 copo (250ml) de água de berinjela $\frac{1}{2}$ hora antes do almoço, continue tomando a quantidade de água para completar os 400ml ou 500ml antes das refeições. 3 colheres (sopa) de arroz integral, 1 concha de feijão, 4 colheres (sopa) de abobrinha refogada, 2 enroladinhos de carne com cenoura

LANCHE DA TARDE

1 barrinha de proteína sem açúcar e 200ml de chá verde

JANTAR

1 copo (200ml) de água de berinjela (meia hora antes do jantar), 1 prato de sobremesa de salada de folhas verdes, 1 pedaço de palmito

CEIA

1 xícara (200ml) de chá de camomila, sem adoçante e sem açúcar



ENTRE EM FORMA COM
O DESAFIO 24 DIAS

EMAGREÇA EM 24 DIAS



CAFÉ DA MANHÃ

1 copo (200ml) de água de berinjela em jejum, 1 fatia de melão, 1 fatia de queijo de minas light, 1 pera assada com canela e 1 colher (sobremesa) de aveia, 1 fatia de queijo minas light, 1 torrada integral, 50ml de café ou (200ml) de chá verde.



LANCHE DA MANHÃ

1 banana com 2 castanhas do Brasil

ALMOÇO

1 copo (250ml) de água de berinjela $\frac{1}{2}$ hora antes do almoço, continue tomando a quantidade de água para completar os 400ml ou 500ml antes das refeições. 1 prato de salada de folhas verdes com $\frac{1}{2}$ tomate, 1 pedaço de palmito e $\frac{1}{2}$ pepino, temperada com um fio de azeite, 3 colheres de sopa de brócolis picado e refogado, 1 pegador de macarrão integral com molho de tomate caseiro, 1 filé de frango ou 1 bife grelhado

LANCHE DA TARDE

1 pote (180g) de iogurte desnatado light com 6 morangos

JANTAR

1 copo (200ml) de água de berinjela (meia hora antes do jantar) 3 colheres (sopa) de purê de batata, salada de folhas verdes à vontade, 3 colheres (sopa) de chuchu refogado e 3 almôndegas

CEIA

1 xícara (200ml) de chá de camomila, sem adoçante e sem açúcar



ENTRE EM FORMA COM
O DESAFIO 24 DIAS

EMAGREÇA EM 24 DIAS



CAFÉ DA MANHÃ

1 pote (180g) de iogurte zero gordura com uma 1 colher (sopa) de farelo de aveia e $\frac{1}{2}$ mamão papaia

LANCHE DA MANHÃ

1 copo (200ml) de suco de uva integral com 20g de uva passa



ALMOÇO

1 prato (sobremesa) de salada de folhas verdes com $\frac{1}{2}$ tomate e $\frac{1}{2}$ pepino, 1 filé (100g) de frango grelhado, 2 colheres (sopa) de purê de batata e 1 fatia de melão

LANCHE DA TARDE

1 copo (200ml) de água de coco

JANTAR

1 prato (sobremesa) de salada de folhas verdes com tomates cereja, temperada com um fio de azeite, 1 omelete feito com um ovo e ervas aromáticas (salsa, manjericão e cheiro verde)

CEIA

Somente tomar chá de sua preferência.



ENTRE EM FORMA COM
O DESAFIO 24 DIAS

EMAGREÇA EM 24 DIAS



CAFÉ DA MANHÃ

1 pote (180g) de iogurte zero gordura e $\frac{1}{2}$ mamão papaia, 1pão integral light com uma colher (sobremesa) de requeijão light

LANCHE DA MANHÃ

1 copo (200ml) de água de coco

ALMOÇO

1 concha de carne magra de panela com abobrinha e 2 colheres (sopa) de arroz integral com lentilhas e 1 fatia de melancia.

LANCHE DA TARDE

1 barrinha de proteína sem açúcar

JANTAR

1 prato (sobremesa) de salada de folhas verdes com tomates cereja, 2 colheres (sopa) de cenoura ralada, 1 fatia de queijo minas light e 100g de frango cozido desfiado, temperada com um fio de azeite.

CEIA

Somente tomar chá de sua preferência



ENTRE EM FORMA COM
O DESAFIO 24 DIAS

EMAGREÇA EM 24 DIAS



CAFÉ DA MANHÃ

1 pote (180g) de iogurte zero gordura e $\frac{1}{2}$ abacate, 1 fruta (maçã), 1 xícara (200ml) de chá verde

LANCHE DA MANHÃ

1 copo (200ml) de água de coco e 3 castanhas do Brasil

ALMOÇO

1 prato (sobremesa) de salada verde temperada com limão ou vinagre de maçã, 3 colheres (sopa) de iscas de peixe com manjericão e 2 colheres (sopa) de purê de abóbora e 1 taça de morangos

LANCHE DA TARDE

1 barrinha de proteína sem açúcar

JANTAR

1 prato (fundo) de sopa de aspargos com croutons e 1 taça de gelatina diet com 1 pote de iogurte

CEIA

Somente tomar chá de sua preferência.



ENTRE EM FORMA COM
O DESAFIO 24 DIAS

EMAGREÇA EM 24 DIAS



CAFÉ DA MANHÃ

1 pote (180g) de iogurte zero gordura com frutas de sua preferência e granola

LANCHE DA MANHÃ

1 copo (200ml) de água de coco e 3 ameixas secas pretas

ALMOÇO

1 prato (sobremesa) de salada verde temperada com limão ou vinagre de maçã, 1 abobrinha cortada ao meio, recheada com carne moída ao molho de tomate caseiro e 1 pera

LANCHE DA TARDE

1 barrinha de proteína sem açúca

JANTAR

1 prato (fundo) de sopa de legumes, 2 toradas integrais e 1 taça de melancia polvilhada com chia

CEIA

Somente tomar chá de sua preferência.



ENTRE EM FORMA COM
O DESAFIO 24 DIAS

EMAGREÇA EM 24 DIAS



CAFÉ DA MANHÃ

1 copo de leite de aveia (200ml) batido com ½ mamão papaia e 1 banana pequena e 1 cookie integral de aveia

LANCHE DA MANHÃ

1 copo (200ml) de água de coco e 3 castanhas do Brasil



ALMOÇO

2 pegadores de macarrão integral com brócolis ao alho e azeite e 1 filé de sua preferência grelhado e 1 colher (sopa) de uva passas

LANCHE DA TARDE

1 barrinha de proteína sem açúcar

JANTAR

Picadinho (100g) de carne com legumes e salada de folhas verdes à vontade e 1 fatia de abacaxi

CEIA

Somente tomar chá de sua preferência.



ENTRE EM FORMA COM
O DESAFIO 24 DIAS

EMAGREÇA EM 24 DIAS



CAFÉ DA MANHÃ

1 pote (180g) de iogurte zero gordura com 1 colher de aveia e duas nozes e 1 xícara (200ml) de chá verde

LANCHE DA MANHÃ

1 copo (200ml) de água de coco e 3 castanhas do Brasil

ALMOÇO

1 prato (sobre mesa) de salada de agrião com $\frac{1}{2}$ beterraba crua ralada temperada com limão ou vinagre de maçã e azeite, 1 sobrecoxa desossada grelhada e 4 colheres (sopa) de abobrinha refogada

LANCHE DA TARDE

20g de mix de castanhas e frutas secas

JANTAR

1 prato (fundo de sopa) de brócolis com batata e 1 taça de gelatina diet com 1 pote de iogurte

CEIA

Somente tomar chá de sua preferência.



ENTRE EM FORMA COM
O DESAFIO 24 DIAS

EMAGREÇA EM 24 DIAS



CAFÉ DA MANHÃ

1 pote (180g) de iogurte zero gordura com 1 colher de sopa de aveia e 1 banana pequena, 2 castanhas de sua preferência e 1 xícara (200ml) de chá verde

LANCHE DA MANHÃ

1 copo (200ml) de água de coco e 3 castanhas do Brasil

ALMOÇO

1 prato (sobremesa) de salada verde temperada com limão ou vinagre de maçã, 2 pegadores de macarrão integral no alho e azeite e frango desfiado cozido, 3 colheres (sopa) de brócolis refogada no alho

LANCHE DA TARDE

1 barrinha de proteína sem açúcar



JANTAR

1 prato (fundo de sopa) de brócolis com lentilha, 2 fatias de pão preto

CEIA

Somente tomar chá de sua preferência.



ENTRE EM FORMA COM
O DESAFIO 24 DIAS

EMAGREÇA EM 24 DIAS



CAFÉ DA MANHÃ

1 pote (180g) de iogurte zero gordura com 1 colher de sopa de aveia e $\frac{1}{2}$ mamão papaia, 2 castanhas de sua preferência e 1 xícara (200ml) de chá verde

LANCHE DA MANHÃ

1 copo (200ml) de água de coco e 1 maçã

ALMOÇO

Salada de folhas verdes à vontade, temperada com limão ou vinagre de maçã, 4 colheres de sopa de abobrinha refogada, 1 filé de peixe (200g) grelhado e 1 fatia de abacaxi

LANCHE DA TARDE

1 barrinha de proteína sem açúcar

JANTAR

1 prato (fundo) de sopa de caldo verde

CEIA

Somente tomar chá de sua preferência.



ENTRE EM FORMA COM
O DESAFIO 24 DIAS

EMAGREÇA EM 24 DIAS



CAFÉ DA MANHÃ

1 copo de leite de aveia batido com $\frac{1}{2}$ abacate e 1 ovo cozido

LANCHE DA MANHÃ

1 copo (200ml) de água de coco e 3 castanhas do Brasil



ALMOÇO

1 prato (sobre mesa) de salada verde temperada com limão ou vinagre de maçã, com $\frac{1}{2}$ lata de atum, 3 colheres (sopa) de brócolis refogado no alho e 1 filé de frango grelhado.

LANCHE DA TARDE

1 barrinha de proteína sem açúcar

JANTAR

1 sanduíche feito com 2 fatias de pão preto, com salada de rúcula, 2 rodelas de tomate, 4 fatias finas de queijo branco light e 50g de frango desfiado ou atum e uma taça de gelatina diet

CEIA

Somente tomar chá de sua preferência.



ENTRE EM FORMA COM
O DESAFIO 24 DIAS

EMAGREÇA EM 24 DIAS



CAFÉ DA MANHÃ

1 copo (100ml) de água de coco, $\frac{1}{2}$ beterraba pequena e 1 cenoura pequena, batido no liquidificador, coe e volte ao liquidificador e acrescente $\frac{1}{2}$ pote (90g) de iogurte desnatado e sem gordura com 1 colher (sopa) de semente de linhaça (deixada de molho na véspera com um pouco de água) 1 colher (chá) de mel ou melado



LANCHE DA MANHÃ

6 ovinhos de codorna, 1 fatia de pão integral, 1 xícara (200ml) de chá de hortelã sem adoçante e sem açúcar.

ALMOÇO

1 filé de peito de frango grelhado, 3 colheres (sopa) de lentilha cozida, 1 prato (sobremesa) de salada de agrião, tomate cereja, palmito e pimentão

LANCHE DA TARDE

1 taça de gelatina diet batida com $\frac{1}{2}$ copo (90ml) de iogurte zero gordura e 1 xícara (200ml) de chá verde ou branco, sem adoçantes e sem açúcar

JANTAR

1 prato (fundo) de sopa de legumes, 2 torradas integrais e 2 fatias de queijo muçarela light

CEIA

Somente tomar chá de sua preferência.



24+

DESAFIO

EMAGREÇA EM 24 DIAS

