

10 SHAKES

EMAGRECEDORES

QUE FARÃO SUAS
AMIGAS TEREM
INVEJA DO SEU
CORPO



Imagine que eu te entregasse o mapa do tesouro que fosse transformar sua vida de uma vez por todas...

O que **VOCÊ** faria?

Contaria aos seus amigos e/ou familiares?

Esconderia, não contaria a ninguém e apenas você saberia do mapa?

Independente de qual fosse sua resposta...

Nós dois concordamos com uma coisa:

Ficar parada, com o Mapa do Tesouro nas mãos, não muda a vida de ninguém!

Você pode estar achando estranho eu estar falando sobre isso...

Mas pode acreditar, nesse exato momento isso pode estar acontecendo.

SABE POR QUE?

Por que neste exato momento, **VOCÊ** está olhando para o **Mapa do Tesouro!**

E agora, você se transforma em uma dos dois tipos de pessoas que descobrem isso:

A que debocha, da risada e fecha o mapa **OU** a que se pergunta...

Que tesouro é esse?

Antes de eu te mostrar, o que é esse tesouro...

Eu preciso te perguntar:
Conseguiu entender o que eu quis dizer com:

Ficar parada, com o Mapa do Tesouro nas, mãos não muda a vida de ninguém!?

Todos os dias, milhares de pessoas deixam passar oportunidades...

Oportunidades essas, que poderiam mudar suas vidas...

E sinceramente?

MEUS PARABÉNS!

Só de você ter chegado até aqui...

Me mostra que você sabe aproveitar as oportunidades!

Mas foi como eu disse...

Não adianta eu te dar o **Mapa do Tesouro** e você não fazer nada...

Por isso eu preciso que você se comprometa comigo a fazer o que está nesse mapa!

Seguindo cada detalhe dele, posso te garantir que no final..

Você não vai se arrepender!!!

Caso você não se comprometa...

**PARE DE LER ESSE
MAPA AGORA!**

Caso você decida se comprometer...

Eu irei te explicar (de forma bem resumida para irmos direto ao assunto)...

O que de fato tem nesse mapa, que faz ele ser tão especial!

Que seguindo cada detalhe, você terá resultados incríveis!

**E que irá MUDAR SUA
VIDA de uma vez!**

Nesse mapa estão **10**
SHAKES...

100% NATURAIS

Que você pode fazer na sua casa, sem o menor esforço!

E que são tão simples, que chega a duvidar se terão algum efeito...

E posso te garantir...

Os resultados não são poucos, e vão te surpreender!

E tudo que eu peço, é que você faça os Shakes!

Não existe forma melhor de te provar o que eu digo...

Do que você mesmo tirando suas próprias conclusões, então...

APENAS FAÇA!

Você mesmo fazendo verá que tudo que eu digo, faz sentido e de fato funciona!

Eu não devia falar isso agora, mas tenho certeza que você vai gostar...

No final do Mapa, tem uma surpresa especial para você!

Mas não se apresse! :D

O QUE SÃO SHAKES EMAGRECEDORES?

Trata-se de uma bebida indicada para a **substituição** de pequenas refeições, como lanches.

Sabemos que a principalmente entre os intervalos das principais refeições sempre bate a vontade de comer alguma coisa...

Na maioria das vezes é vontade de comer doces.

Para essas situações...

Os Shakes são a solução!

Os Shakes podem ser consumidos sem sacrifícios, e...

Ainda ajudam a manter a linha em relação à dieta.

Os Shakes caseiros são excelentes para o emagrecimento.

Melhores, inclusive, que muitas versões industrializadas.

São naturais e livres de quaisquer tipos de conservantes!

Então sem mais conversa...
BORA PARA AS RECEITAS!

SHAKE CASEIRO PARA EMAGRECER



200 ml de leite de soja desnatado;
1 maçã pequena;
1 colher de semente de chia;
1 colher de aveia em flocos;
1 colher de linhaça;
1 colher de sobremesa de mel para
adoçar (opcional).

SHAKE DELICIOSO CASEIRO MISTO



210 ml de leite de soja ou leite desnatado;

5 fatias de abacaxi;

1/4 de laranja;

1/2 de limão;

1 colher de sopa de folhas de hortelã;

1 colher de sobremesa de linhaça;

1 colher de sobremesa de mel para adoçar (opcional).

SHAKE PARA SUBSTITUIR REFEIÇÃO



- 1 pêra;
- 4 morangos;
- 2 colheres (sopa) de aveia em flocos;
- 200 ml de iogurte natural desnatado;
- 1 castanha do pará;
- 1/2 colher (sopa) de folhas de hortelã;
- 1 sachê de adoçante em pó.

SHAKE PARA SUBSTITUIR CAFÉ DA MANHÃ



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

SHAKE EMAGRECEDOR GOSTOSO DE MAÇÃ



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

SHAKE EMAGRECEDOR DE MORANGO



10 morangos médios;
1 colher de leite em pó;
1 colher de mel;
1 pote de gelatina de framboesa
light;
200 ml de iogurte natural
desnatado.

SHAKE EMAGRECEDOR DE GRÃOS



200 ml de leite desnatado;
1 maçã com casca;
1 colher de farelo de aveia;
1 colher de grãos de chia;
1 colher rasa de linhaça;
Adoçante (opcional).

SHAKE EMAGRECEDOR DE MELÂNCIA



- 1 fatia grossa de melância com sementes;
- 1 colher de leite em pó desnatado;
- 100 ml de iogurte natural desnatado;
- 1 pote de gelatina de framboesa light;
- 1 colher de mel.

SHAKE EMAGRECEDOR DE AMEIXA



1 copo (tipo requeijão) de leite desnatado;
1 banana-prata pequena;
2 ameixas secas;
1 colher (sopa) de farinha de linhaça dourada;
Adoçante (opcional).

SHAKE EMAGRECEDOR DE ACEROLA



2 xícaras de acerola;
1 copo de leite desnatado;
2 rodelas de gengibre;
1/2 cenoura.