



AS MELHORES

SUPER 30 RECEITAS LOWCARB

para você começar uma
alimentação saudável

Introdução

Eu preparei uma sequência de 30 receitas lowcarb para você aprender como é possível ter uma rotina de vida saudável, perder peso e emagrecer comendo.

Eu sei que emagrecer parece algo difícil, ou até mesmo para as pessoas que não conhecem muito sobre o assunto, parece praticamente impossível.

Mas isso não é verdade, quando você conhece o caminho certo a seguir e sabe como e onde trilhar, o que comer, quais exercícios fazer, qual dieta e reeducação alimentar seguir, fica tudo mais fácil.

E é justamente por isso que preparei esse presente, super especial para você.

Lembrando, que amanhã, começa o nosso desafio para você aprender a como perder peso de forma rápida e saudável.

Combinado?

Direitos Autorais.

Este ebook está protegido por leis de direito autorais. Todos os direitos sobre o ebook são reservados. Você não tem permissão para vender esse guia nem para copiar/reproduzir em sites, blogs, jornais ou quaisquer outros veículos de distribuição e mídia. Qualquer tipo de violação dos direitos autorais estará sujeito a ações legais



EMAGREÇA DE 5 A 10KG EM 17 DIAS

Aqui

Você provavelmente já ouviu falar sobre a dieta lowcarb, certo?

Isso se deve ao fato do grande crescimento que ela tem tido no Brasil e no mundo. Mas, apesar de ouvir falar, você conhece algo sobre ela? Sabe no que ela pode te ajudar e o que pode te proporcionar de positivo?

Fique tranquilo que eu te contarei o que você precisa saber sobre a dieta lowcarb

A dieta lowcarb fará você perder muito peso sem que seja preciso praticar nenhum exercício físico, caso você prefira. Os resultados serão obtidos, apenas, através de sua alimentação.

Na dieta lowcarb, os carboidratos devem ser diminuídos ao máximo de suas refeições, fazendo assim com que você use o carboidrato que já tem armazenado em seu corpo, sendo esses carboidratos os principais responsáveis por aquela gordurinha localizada.

Sendo assim, se você usa o carboidrato que já tem no seu corpo, você perde gordura e, conseqüentemente emagrece

Entendeu?

Adotando a dieta lowcarb em sua rotina alimentar você se livrará de vez da barriga, conseguirá emagrecer e não precisará de muito sacrifício para obter esses incríveis efeitos, além é claro, de não precisar de gastar seu dinheiro com mensalidades em academia.



EMAGREÇA DE 5 A 10KG EM 17 DIAS

Por se tratar de uma dieta ligada, completamente, á sua alimentação é que resolvemos trazer 30 receitas diferentes, tendo doces e salgados, para você aproveitar e consumi-las em seu dia a dia. Receitas que fugirão das típicas saladas, sopas ou pratos sem gosto



Confira, agora mesmo, o preparo de cada uma delas para conseguir perder peso de vez.

EMAGREÇA DE 5 A 10KG EM 17 DIAS



COXINHA DE FRANGO

INGREDIENTES:

- 1 fio de azeite
- 1 cebola picada
- 5 dentes de alho picado
- 1 tomate picado
- 500 g de peito de frango desfiado
- sal a gosto
- pimenta-do-reino a gosto
- cheiro-verde a gosto
- 1 couve-flor picada
- 150 g de creme de ricota
- 100 g de queijo meia cura ralado
- 1 xícara de farinha de linhaça

MODO DE PREPARO:

Cozinhe o peito de frango e passe-o em um processador para triturá-lo bem acrescente o requeijão, o ovo, a salsa, a cebolinha e os tempero ao seu gosto mexa com as mãos (assim você já perceberá que se tornará uma "massinha modelável")
modele as coxinhas, recheie com queijo, presunto e orégano, e frite em óleo (não precisa empanar).



PANINI

INGREDIENTES:

- 1 ovo
- 2 cs de farinha integral de trigo
(ou a farinha de escolha)
- 1cc de Azeite azeitegallo
- 1 pitada de sal
- 2 cs de leite ou creme de leite
- 1/2 cc de fermento

MODO DE PREPARO:

Quebre o ovo em uma vasilha que possa ir ao microondas e retire a pele da gema. Em seguinte misture todos os outros ingredientes e leve ao microondas por 1:30 min. Leve na Sanduicheiras pra dar aquela crocância! Depois só rechear!!!



FETTUCCHINE AO MOLHO DE ERVAS

INGREDIENTES:

Ingredientes

- 1/3 do pacote de fettuccine integral cru (170 g)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (sopa) de manjericão fresco
- 1 colher (sopa) de tomilho fresco (ou seco)
- 1 colher (sopa) de alecrim fresco (ou seco)
- 2 colheres (chá) de salsinha picada
- 1 colher (chá) de sal
- 2 fatias grossas (300 g) de peito de peru cortado em cubos

MODO DE PREPARO:

Cozinhe o fettuccine al dente, escorra e reserve.

Em uma panela, coloque metade do azeite e aqueça junto com as ervas e o sal por alguns segundos.

Junte o peito de peru e deixe aquecer. Misture o fettuccine delicadamente, regue com o restante do azeite e sirva em seguida.



LASANHA DE BERINJELA

INGREDIENTES:

- 2berinjelas médias, descascadas e cortadas em fatias finas
- 2tomates grandes, sem pele, cortados em rodela finas
- 2tomates sem pele e sem sementes, picadinhos
- 1/2cebola média ralada
- 1colher(chá) de manjericão
- 1colher(café) de orégano
- 1colher(sopa) de óleo de girassol
- 100g de ricota amassadinha
- 4colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Coloque 1/2 colher (sopa) de óleo em uma frigideira antiaderente. Frite as fatias de berinjela e vá colocando-as num refratário untado.

Coloque uma camada de berinjelas, uma de ricota, uma de tomate cortado em rodela, seguindo outra de berinjela até terminar, de preferência com a camada de berinjelas.

Faça um molho refogando a cebola, o tomate as ervas e os temperos. Se necessário, acrescente um pouco de água.

Despeje o molho por cima da lasanha e polvilhe com queijo ralado. Leve ao forno por 15 minutos.



PÃO DE QUEIJO

INGREDIENTES:

- 6 fatias de queijo mussarela
- 4 ovos inteiros
- 2 claras
- 1 colher de fermento em pó

MODO DE PREPARO:

Bater todos os ingredientes no liquidificador, colocar em forminhas untadas (eu uso óleo de coco) e levar ao forno preaquecido por 15 minutos a 180 graus.



TORTA DE FRANGO

INGREDIENTES:

- 300g de frango cozido e desfiado
- Temperos à gosto:Alho desidratado, açafrão, páprica, pimenta-do-reino. (você pode usar outros)
- 2 ovos inteiros
- 1 iogurte desnatado (170 g)
- 4 colheres (de sopa) de queijo cottage 0%
- 4 colheres (de sopa) de requeijão zero
- Sal à gosto
- Salsinha picada à gosto

MODO DE PREPARO:

Misture o frango desfiado com os temperos e reserve.
Bata no liquidificador os ovos, o iogurte, o requeijão e o queijo, coloque sal à gosto.
Coloque metade desse líquido numa forma retangular.
Por cima da massa espalhe o frango. Por cima do frango derrame o restante do líquido, por cima polvilhe salsinha picada e se quiser coloque queijo ou requeijão também. Leve ao forno à 200°C até dourar.



PIZZA LOWCARB

INGREDIENTES:

- 1 unidade de ovo
- 3/4 xícara (chá) de adoçante xylitol ou stevia
- 1/4 xícara (chá) de óleo de coco
- 1 xícara (chá) de farinha de amêndoa
- 2 colheres (café) de canela em pó
- 4 colheres (sopa) de leite de coco
- 1 colher (chá) de fermento químico

MODO DE PREPARO:

Bata no liquidificador o ovo, 1/2 xícara (chá) do adoçante e o óleo de coco durante 5 minutos, até ficar esbranquiçado. Em um recipiente, misture a farinha de amêndoa e 1 colher (café) de canela. Em seguida, incorpore o creme batido no liquidificador. Acrescente o leite de coco e mexa até que a massa fique homogênea. Por último, adicione o fermento e misture delicadamente. Despeje a massa em forminhas de silicone e leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 40 minutos. Enquanto isso, misture o resto da canela e do adoçante em um prato e reserve. Quando os bolinhos ficarem prontos, passe-os na cobertura.



CREME DE COUVE-FLOR COM ALHO-PORÓ

INGREDIENTES:

- 3 dentes de alho picados
- 1/2 talo de alho-poró picado
- 1 fio de azeite de oliva para refogar
- 1 cabeça de couve-flor pequena picada grosseiramente
- 2 unidades de chuchu picadas
- 300 mililitros de água
- 3 folhas de couve-flor ou couve-manteiga
- 3 unidades de cebolinha-verde picadas
- sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Refogue o alho e o alho-poró no azeite. Adicione a couve-flor e o chuchu. Mexa por 3 minutos, acrescente 100 ml de água, tampe e deixe cozinhar por mais 5 minutos. Em seguida, deixe a mistura amornar e bata no liquidificador com o resto da água. Volte o creme para panela com as folhas de couve-flor e a cebolinha picadas. Cozinhe por 1 minuto e acrescente mais água, caso prefira um caldo mais líquido. Acerte o sal.



PÃO CASEIRO FUNCIONAL SEM GLÚTEN

INGREDIENTES:

- 1 xícara de farinha de amêndoa
- 1/2 xícara (chá) de linhaça dourada
- 4 unidades de ovo
- 1 colher (sopa) de fermento químico
- 1 pitada de sal
- 2 colheres (sopa) de iogurte natural
- 1 punhado de cenoura ralada a gosto
- 1 punhado de queijo ralado a gosto

MODO DE PREPARO:

Misture tudo (exceto o queijo ralado) em um recipiente. Coloque a massa em uma fôrma de pão de silicone e salpique o queijo por cima. Leve o conteúdo ao microondas por 6 minutos.



FRANGO AO CURRY

INGREDIENTES:

- 1 peito de frango
- 2 c.s. de cebola picada
- 2 c.s. de curry em pó
- 1 pitada de sal rosa
- 2 c.s. de creme de ricota

MODO DE PREPARO:

Corte o peito de frango em cubos de cerca de 1 cm. Em uma frigideira, doure a cebola em um fio de azeite. Refogue o frango. Adicione o curry e o sal. Deixe o frango terminar de cozinhar. Adicione o creme de ricota e desligue o fogo. Misture bem e sirva.



BOLINHO DE CARNE COM OVO

INGREDIENTES:

- 500 gramas de carne moída magra (patinho)
- 12 Ovos cozidos pequenos ou de codorna
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 colher de sopa cheiro-verde picado
- 1 colher de chá de sal
- Pimenta do reino a gosto
- 1/2 xícara de farelo de aveia.
- Azeite

MODO DE PREPARO:

Unte uma assadeira grande com o azeite e reserve. Em uma tigela, misture a carne, a cebola, o alho, o sal, o cheiro verde e o farelo de aveia até obter uma mistura homogênea que solte das mãos e reserve. Preaqueça o forno em temperatura média (180°C). Divida a massa em porções. Abra a porções e recheie com o ovo, feche e modele cada uma no formato de bolinhas. Disponha na assadeira untada. Leve ao forno por 30 minutos Ou asse na airfryer



PÃO DE FRIGIDEIRA

INGREDIENTES:

- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de farinha de amêndoa
- 1 colher (sopa) de farinha de linhaça dourada
- 1 colher (sopa) de flocos de amaranto ou quinua
- 1 colher (chá) de gergelim torrado
- 1 colher (café) de fermento biológico
- 1 pitada de sal marinho

MODO DE PREPARO:

Em uma tigela, coloque o ovo e bata com um batedor de arame (fouet) ou garfo. Depois, acrescente as farinhas e mexa bem. Por último, coloque o gergelim e o fermento. Aqueça uma frigideira pequena (daquelas de fritar ovo ou quadrada) em fogo bem baixo e despeje a massa. Coloque uma tampa e deixe assar de um lado. Quando estiver dourado, vire para assar e dourar do outro lado. Para o recheio, indicamos muçarela de búfala ou outro queijo de sua preferência, ricota com geléia ou abacate amassado com ovo.



PANQUECA COM FRANGO

INGREDIENTES:

- 4 unidades de clara de ovo
- 1 colher (sopa) de farelo de aveia
- 1 pitada de sal e pimenta-do-reino
- 5 colheres (sopa) de frango cozido e desfiado (ou carne moída refogada)
- 2 colheres (sopa) de molho de tomate
- 1 colher (sopa) de queijo meia cura

MODO DE PREPARO:

Bata as claras com o farelo de aveia, o sal e a pimenta. Prepare a panqueca numa frigideira média antiaderente untada com 1 fio de azeite. Doure dos dois lados e recheie com o frango desfiado (ou a carne moída). Sirva com o molho e o queijo ralado.



PAO DE QUEIJO DE FRIGIDEIRA

INGREDIENTES:

- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de polvilho doce
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça (entra como fibra para melhorar a composição nutricional)
- 1 colher de sopa de cottage ou creme de ricota
- Tempero a gosto (sal, Pimenta do reino, cebolinha, salsinha)

MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes com um garfo e coloque a mistura em uma frigideira anti aderente e deixe cozinhar em fogo baixo. Quando a parte de baixo criar uma casquinha, dobre a massa ao meio e feche como um omelete e está pronto!



FAROFA

INGREDIENTES:

- 1/2 unidade de cebola
- 3 dentes de alho picados
- 1 colher de manteiga ghi (ou ghee)
- 3 unidades de ovo
- 1 xícara (chá) de farinha de amêndoa
- 1/2 xícara (chá) de cebolinha (francesa ou ceboleto)
- 1/4 xícara (chá) de castanha de caju torrada
- 2 colheres (sopa) de linhaça dourada
- 1/4 xícara (chá) de sementes de girassol
- 1 colher (chá) de chá

MODO DE PREPARO:

Refogue a cebola e o alho na manteiga até que fiquem dourados. Junte os ovos, mexendo até cozinhar. Acrescente a farinha de amêndoas e misture por mais um minuto. Desligue o fogo e acrescente o restante dos ingredientes. Misture bem.



TORTA SALGADA

INGREDIENTES:

- 200g de frango cozido e desfiado
- 300g de couve flor cozido
- 6 ovos
- 40g azeite de oliva
- 40g (3 col sopa) de aveia em flocos
- Sal e temperos a gosto

MODO DE PREPARO:

Bater o frango no processador até ficar bem fino. Adicionar os demais ingredientes na ordem da lista, batendo bem um de cada vez (ou mistura tudo também, dá certo igual) Colocar na forma: massa + recheio + massa + orégano por cima. Assar por 20 min a 180°. O recheio e a gosto pode ser o que você quiser: frango com legumes (foto), ou carne moída, ou só legumes, ou atum, ou tudo isso junto.



MISTO QUENTE

INGREDIENTES:

- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de requeijão
- 1 colher (café) fermento em pó
- 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado

MODO DE PREPARO:

misture tudo, despeje em um pote plástico (ou de vidro) que possa ir ao microondas e deixe por 2 minutos e 40 segundos em potência alta. Depois de pronto, adicione mussarela e presunto no meio e leve pra tostar em um grill ou sanduicheira. Fica deliciosooo!



OMELETE DE BRÓCOLIS

INGREDIENTES:

- 2 ovos
- 2 colheres de brócolis picado
- 1 colher de queijo ralado
- pimenta
- cebolinha
- orégano
- sal a gosto

MODO DE PREPARO:

coloque os ingredientes em uma tigela e misture bem, frite em uma frigideira untada com azeite.



TORTA DE ARROZ E VEGETAIS

INGREDIENTES:

-2 xícaras de arroz integral cozido,
-1 ovo,
Recheio
-1 maço de brócolis cozido e picado,
-1 cenoura cozida e cortada em cubinhos,
-2 tomates cortados em cubinhos,
Cobertura
-1 pote pequeno de cottage cheese,
-3 ovos
Sal e temperos a gosto

MODO DE PREPARO:

Bata ligeiramente o ovo e misture com o arroz. Pressione no fundo e nos lados de uma forma de torta média de fundo removível. Distribua o brócolis, a cenoura e o tomate sobre o arroz e reserve. Bata os ingredientes da cobertura no liquidificador e coloque sobre os vegetais. Leve ao forno médio (180°C), por cerca de 20 minutos ou até ficar firme.



BOLINHO DE BRÓCOLIS

INGREDIENTES:

- 2 copos de brócolis cozido
- 1 ovo grande
- $\frac{1}{4}$ copo de cebola picado
- $\frac{1}{3}$ xícara de queijo branco ralado
- $\frac{1}{3}$ aveia
- 2 colheres de sopa de salsa (ou coentro)
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de pimenta

MODO DE PREPARO:

Pré-aqueça o forno a 180°C Unte uma assadeira com uma fina camada de óleo ou use papel manteiga e reserve.

Corte bem o brócolis e misture com o ovo, cebola, queijo, aveia e temperos. Após faça as bolinhas e em seguida, coloque na forma e leve ao forno por 15-20 minutos ou até dourar.



OVOS ASSADO

INGREDIENTES:

5 Ovos
5 fatias de Bacon ou presunto
Sal e pimenta a gosto
Modo de fazer

MODO DE PREPARO:

Coloque a fatia de bacon rodeando o “buraco” da forma de assar ou a forminha de empada.

Quebre o ovo no meio da fatia de bacon. Tempere com sal e pimenta do reino.

Leve ao forno por 20 minutos em temperatura alta (180 a 200 graus). O bacon assa e fica crocante. O ovo cozinha e fica com a gema dura. Se quiser a gema mais mole, deixe menos tempo.



PIMENTÃO RECHEADO

INGREDIENTES:

1 colher (sopa) de azeite
1 cebola picada
2 dentes de alho
spremidos
1/2 kilo de carne moída
sal, pimenta do reino e
orégano a gosto
4 pimentões sem sementes
1/2 lata de molho de
tomate
queijo ralado para polvilhar
salsinha a gosto

MODO DE PREPARO:

Aqueça o azeite e refogue a cebola, o alho e a carne até secar todo o líquido. Tempere o refogado com o sal, a pimenta do reino e orégano. acrescente molho de tomate e mexa. Recheie os pimentões com a carne refogada, salpique queijo ralado. Acomode-os em uma assadeira untada, regue um fio de azeite por cima e leve-os para assar em forno preaquecido média por aproximadamente, 30 minutos. Sirva em seguida



CHIPS DE BANANA

INGREDIENTES:

- 6 Bananas verdes
- Azeite de oliva para regar
- Sal à gosto

MODO DE PREPARO:

O grande segredo está na forma de corte, as fatias tem de ser bem fininhas! Eu uso a faca mesmo, mas até com um descascador de frutas da certo. Depois, coloque em uma forma e leve ao forno à 180°C. Dica: não amontoe as fatias! Agora é só esperar elas ficarem “croki croki”, enquanto elas não chegam a esse ponto, vire de vez em quando. 😊



SUCO DE COUVE, BETERRABA E GENGIBRE

INGREDIENTES:

- 2 folhas de couve
- 1 colher de folhas de hortelã
- 1 maçã, 1 cenoura ou 1 beterraba
- 1/2 pepino
- 1 colher de café de gengibre ralado
- 1 copo de água

MODO DE PREPARO:

Bater no liquidificador todos os ingredientes, coar e beber a seguir.

EMAGREÇA DE 5 A 10KG EM 17 DIAS



SACOLÉ DE ABACATE

INGREDIENTES:

- 1/2 abacate (cerca de 250g)
- 200 gramas de creme de leite sem soro
- Adoçante a gosto
- Água até ficar na textura que desejar

MODO DE PREPARO:

Bata tudo no liquidificador, coloque nos saquinhos e leve para o freezer.



MILKSHAKE DE MORANGO E AÇAÍ

INGREDIENTES:

- 1/2 xícara (chá) de leite de coco
- 2 xícaras (chá) de morango
- 1 polpa de açaí puro congelado
- 1 unidade de abacate
- 1 scoop de proteína vegetal de baunilha
- 1 colher (sopa) de adoçante xylitol
- 1 colher (sopa) de geleia de morango sem açúcar
- cubo de gelo

MODO DE PREPARO:

Bata tudo no liquidificador, exceto a geleia. Use-a na parede do copo depois. Beba gelado.



SHAKE DE LIMAO

INGREDIENTES:

- 200 ml de leite de soja zero açúcar
- 1/2 xícara de limão siciliano (o amarelinho)
- 2 colheres de sopa BEM cheia de cottage sem gordura
- 5 cubos de gelo
- *opcional: 1 scoop de whey sabor baunilha (usei o Universal)
- Adoçante a gosto

MODO DE PREPARO:

Bata todos os ingredientes com um mixer ou liquidificador e sirva!



BOLO DE COCO

INGREDIENTES:

- 200 mililitros de leite de coco
- 5 unidades de ovo
- 3/4 xícara (chá) de coco ralado
- 1/2 xícara (chá) de farinha de coco
- 1 colher (chá) de fermento biológico
- 1/2 xícara (chá) de adoçante xylitol ou outro de sua preferência
- 1/2 xícara (chá) de creme de coco ou de leite

MODO DE PREPARO:

Bata tudo no liquidificador e asse em forno preaquecido em 180 °C por 30 minutos. Se desejar, enfeite com coco ralado por cima.



BOLO DE CANECA

INGREDIENTES:

- 2 colheres (sopa) de farinha de coco
- 1 colher (sopa) de manteiga de amendoim ou de amêndoas
- 1 colher (sopa) de óleo de coco
- 1 colher (sopa) de leite de coco
- 1 colher (sopa) de adoçante Xylitol ou outro
- 1 ovo
- pitada de bicarbonato de sódio

MODO DE PREPARO:

Misture tudo em uma caneca, começando pelos ingredientes líquidos e deixe o bicarbonato por último. Leve ao microondas por 2 minutos. Opcional: gotas de chocolate 70% cacau.



MOUSSE DE CHOCOLATE E ABACATE

INGREDIENTES:

- 100 gramas de chocolate amargo 70%
- 1 unidade de abacate médio maduro (ou 2 avocados pequenos)
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco
- 1/2 xícara (chá) de cacau em pó
- 2 colheres (sopa) de adoçante culinário
- 4 colheres (sopa) de leite de coco (de garrafinha ou caseiro)
- 1 xícara (chá) de creme de leite fresco para bater chantilly
- cacau em pó para polvilhar

MODO DE PREPARO:

Derreta o chocolate em banho-maria e bata no liquidificador(ou processador) com o abacate (ou avocados), o óleo, o cacau, metade do adoçante e o leite de coco até obter um creme homogêneo. Reserve. Em uma tigela gelada, bata o creme de leite com o restante do adoçante até ficar com a consistência de chantilly. Incorpore delicadamente à mistura anterior e distribua em quatro potinhos. Sirva polvilhado com o cacau.

**Já imaginou
emagrecer de
forma rápida e
saudável?**



Mas antes, me responda:

- 1. Onde a gordura mais te incomoda?**
- 2. Quais são suas maiores dificuldades para emagrecer?**
- 3. Quantos quilos você quer perder?**

Já imaginou conhecer e participar de um grupo de pessoas motivadas a perderem peso?

Um grupo de pessoas que sonham em vestir as roupas que tanto gostam, sonham em ter o corpo e a barriga dos sonhos.

O que você faria, se hoje estivesse pesando o peso que você tanto quer?

Quanto valeria a sua felicidade?

Nós temos um programa de emagrecimento com grupo vip no facebook e instruções diárias no whatsapp e uma dieta de 17 dias.

Feito por uma coach de emagrecimento profissional, incluindo desafios para mudanças de hábito, sorteios, cardápio preparado por uma nutricionista e exercícios focados na queima de gordura, onde conseguimos ótimos resultados em 17 dias.

Tudo isso você irá receber através de um e-book super completo.

Você teria interesse em participar do nosso desafio?



EMAGREÇA DE 5 A 10KG EM 17 DIAS

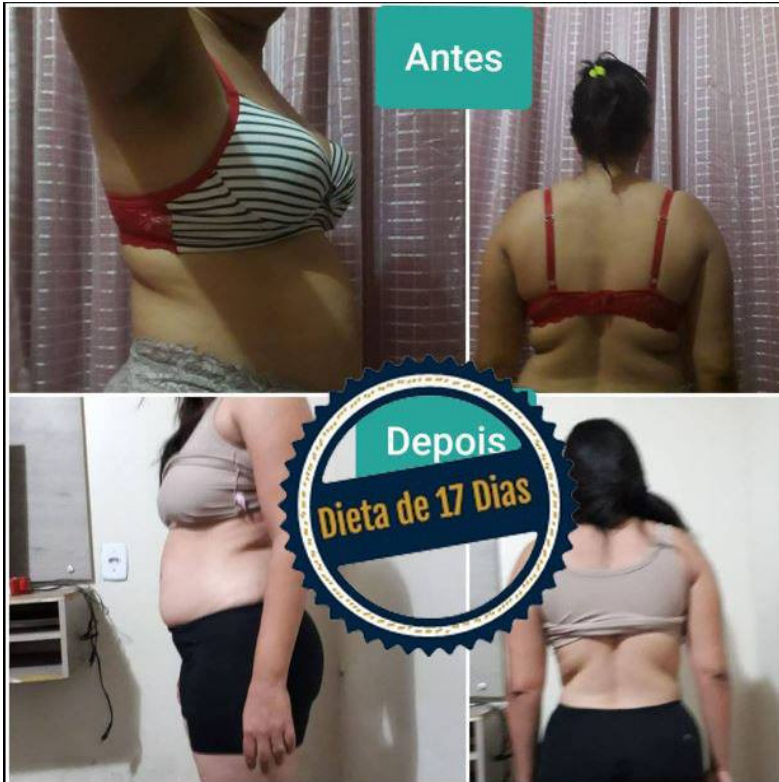
Milhares de pessoas já emagreceram, veja os depoimentos:



Finalmente chegou minha vez de postar um antes e depois 😍😍😍
7 dias na dieta! Perdi 4 kg
Faço jejum das 19:00 as 11:00 do dia seguinte.
Pedalo 8 km por dia. As vezes faço caminhada.
Intervalo manhã e noite!
Só carne branca, muita salada e muita fruta!
2 litros de água com limão por dia!



EMAGREÇA DE 5 A 10KG EM 17 DIAS



Thais Colaço ▶ Dieta de 17 Dias - Grupo de Membros
30 de dezembro de 2018 · 📍

Meninas comecei a poucos dias, não estou tomando o chá e nem fazendo exercicios... Mais olha o grande resultado.. Quando eu olhei essas fotos fiquei surpresa, pq pra vc ter o corpo que quer é somente ter foco, e tbm saber se alimentar, pq não é o que vc come e sim o quanto vc come.... Obrigada a essa mulher incrível minha incentivadora e coach Renata.....
👉 apaixonada ppr mim mesma

👍👉👉 66 16 comentários

👍 Curtir 💬 Comentar

Ver mais 10 comentários

Andreia Santos Parabéns
Curtir · Responder · 1 d

Renata Souza Jonatan Souza
Curtir · Responder · Comentado por Maria Eduarda Cavatón · 1 d

Escreva um comentário...



Dayane Silva ▶ Dieta de 17 Dias - Grupo de Membros
29 de dezembro de 2018 · 📍

Olá pessoal hj completo os 17 dias . Perdi apenas 2 quilos mas desinchei bastante. E irei continuar com a dieta p conseguir perder mais 2 quilos . Contando q n fiz exercicios e nem tomei o chá seca barriga pq n encontrei deve ser por este motivo q n perdi mais quilos. Obrigada a toda equipe bjs
Antes e depois

👍👉 32

👍 Curtir 💬 Comentar

Escreva um comentário...

Pessoas que você talvez conheça Ver todos

Matheus Luis
155 amigos em comum
➕ Adicionar aos amigos

EMAGREÇA DE 5 A 10KG EM 17 DIAS

DISCUSSÃO

AVISOS

FOTOS

EVENTOS

ARQUIV



Cynd Santos

Agora mesmo • 📷

Oi meninas estou aqui para mostrar à vcs meu resultado já estou no meu 19° dia contínuo firme e forte já se foram 6 cm de cintura perdidos, estou apaixonada por mim mesma , todo o esforço vale a pena. Foco foco foco 🙌🏻



👍 Curtir

💬 Comentar



Interagindo
como sua ...



Rute Manu Silva compartilhou a



EMAGREÇA DE 5 A 10KG EM 17 DIAS

DISCUSSÃO AVISOS FOTOS EVENTOS ARQUIVO

👍 Curtir 💬 Comentar



Jéssica Lima

Há 1 hora · 🌐

O caminho é longo ,mas a vitória é certa..
Ainda não está do jeito que quero ,mas já estou
feliz , 🍊🍊 sempre em frente



👍❤️😮 38

12 comentários

👍 Curtir 💬 Comentar



Interagindo
como sua ...



Virna Alexandra compartilhou a

COMO FAZER A INSCRIÇÃO? É SEGURO?

Caso queira assistir o **vídeo explicativo**, clique no botão abaixo:



ASSISTIR VÍDEO

Clique no botão abaixo para **fazer sua inscrição**:

Sim! **Eu Quero EMAGRECER!** ➔



O pagamento é total seguro, seus dados serão totalmente protegidos!

ELIMINE DE 5 A 10 KG EM 17 DIAS

EMAGREÇA DE 5 A 10KG EM 17 DIAS