



*Como Emagrecer  
com  
Alimentação  
Saudável*



*Um guia  
Simples e  
Prático para você  
Emagrecer com saúde.*

*Baseado na alimentação Natural*



# *Como emagrecer com Alimentação Saudável*

## *Apresentação:*

Este e-book ajudará você a conquistar resultados superiores aos que alcançou até hoje. Nele ensino três estratégias que darão resultados em poucas semanas, eliminando o excesso gordura do corpo e repondo os nutrientes de forma natural, simples e prazerosa. Você terá mais motivação e disposição para realizar suas tarefas do dia a dia e atingir suas metas profissionais e pessoais. E o melhor sem sentir fome e com a energia física revigorada.

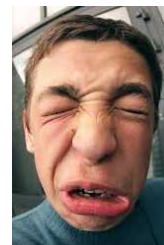
## Porque Não emagreço

Provavelmente você adoraria poder comer e não engordar, ter boa forma, manter o peso, ter uma qualidade de vida mais saudável, ter uma alimentação balanceada e natural, ter mais resistência aos alimentos industrializados e fast foods. É muito comum que a vida agitada faça com que muitas pessoas deixem de se preocupar com a alimentação, a nossa principal fonte de energia.

É bem provável que você trabalha muito e não tenha tempo para si próprio e nem para sua família e amigos. Seu desejo é chegar em casa cedo para se alimentar e descansar depois de um dia exaustivo. Mas na verdade o que acontece é que ao chegar em casa, já tarde, está faminto e então tira aquela embalagem de alimento congelado do freezer (cheia de conservantes) por ela ser mais rápida e já estar pronta.

Talvez você esteja passando pelos seguintes problemas: Não se alimenta bem e às vezes sai correndo para o trabalho de barriga vazia e, quando chega ao escritório, a primeira coisa que faz é tomar um cafezinho e pronto?

Quando sai para almoçar, geralmente vai naquele Self service ou o fast-food mais próximo do trabalho, pois está sempre sem tempo. E seu prato tem sempre mais carboidratos, **que verduras**. E no fast food, como é tentador aquele sanduíche caprichado com várias batatas fritas e um copão de refrigerante.



No trabalho depois que volta do almoço adoraria descansar um pouco, pois a refeição está pesando no estomago. Mas o que encontra é seu chefe pedindo todos aqueles relatórios e ainda reclamando dos que entregou. E quando termina o expediente a noite de volta para casa esgotado, esta na mesma rotina das noites anteriores as comidas congeladas são a salvação, pois você está tão cansado (a) que não dá para pensar em mais nada.

E ainda se faz faculdade aí que o tempo some, de dia o trabalho e de noite a faculdade e já que esta por lá mesmo passa na lanchonete e come um hambúrguer completo, ou um salgado antes de voltar para casa. Inevitavelmente o que o leva para o ganho de peso excessivo, resistência à insulina e risco de diabetes tipo II. Precisa ter uma alimentação mais saudável, pois está acima do peso. E sonha com regime, a ginástica e o corpo sarado.



## *Eu também passei já passei por isso!*

Lembro-me que quando fazia faculdade trabalhava meio período à tarde e minha alimentação não era das melhores. Não comia quase nada de manhã e saía correndo para assistir aula, depois corria para almoçar no RU (restaurante Universitário) engolia a comida e o suco para ir trabalhar. No final do expediente estava morto de cansado e só queria ir para casa descansar, mas antes passava na lanchonete e comia uma apetitosa coxinha rsrs, e ia para casa dormir para começar tudo de novo no outro dia. Anos nesta rotina me rendeu uma esofagite de refluxo.

Também saía com os amigos para comer pizza e vários copos de refrigerante e era coca cola kkkk. Estava em um ciclo vicioso e preguiçoso. Tinha azia quase todos os dias e estava com sobre peso. Fui ao gastro e ele me disse que estava com “esofagite de refluxo” se não cuidasse poderia virar gastrite. Em vista disso tentei mudar minha alimentação. Optei por alguns regimes, mas nada estava dando muito resultado, em parte porque não tinha muita disciplina. Mesmo eu já tendo largado o consumo de carne vermelha ainda comia muito produto industrializado, como bolachas recheadas e afins que acabavam sabotando o regime.

Percebi que se não tomasse uma atitude radical nunca sairia daquela situação. Como já estava formado comecei a me interessar mais por alimentação saudável e integral, fiz alguns cursos nesta área. O curso de Gastronomia Funcional na USP, foi o que achei mais interessante, e aprendi muito

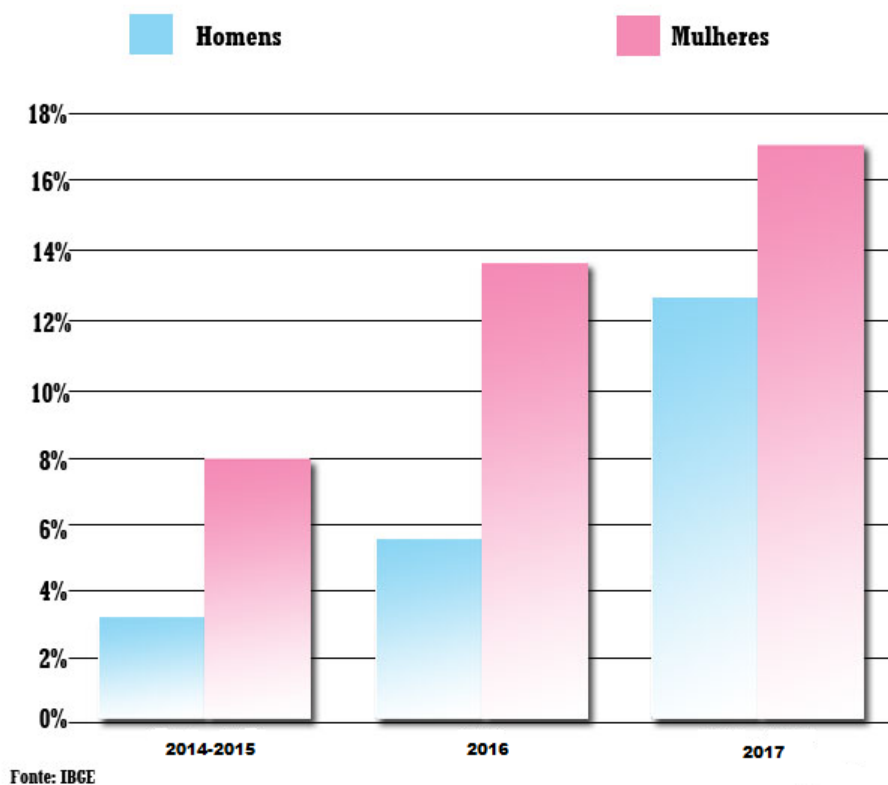
com minha amiga nutricionista que me deu um bom encaminhamento na área. Percebo que somos o que comemos, e nossa alimentação reflete muito em nossa vida.

Hoje me sinto outra pessoa, muito mais leve e disposta, pois emagreci e curei a esofagite. Graças a Deus levo uma vida saudável e bem equilibrada, me alimento mais de frutas, verduras e produtos orgânicos e integrais que são à base de nossa saúde. Dedico-me hoje a passar este conhecimento adquirido nestes anos de aprendizado para que assim outras pessoas também possam desfrutar de uma vida mais plena e com mais saúde e disposição e tempo para si e para o seus.

### *Os fatos:*

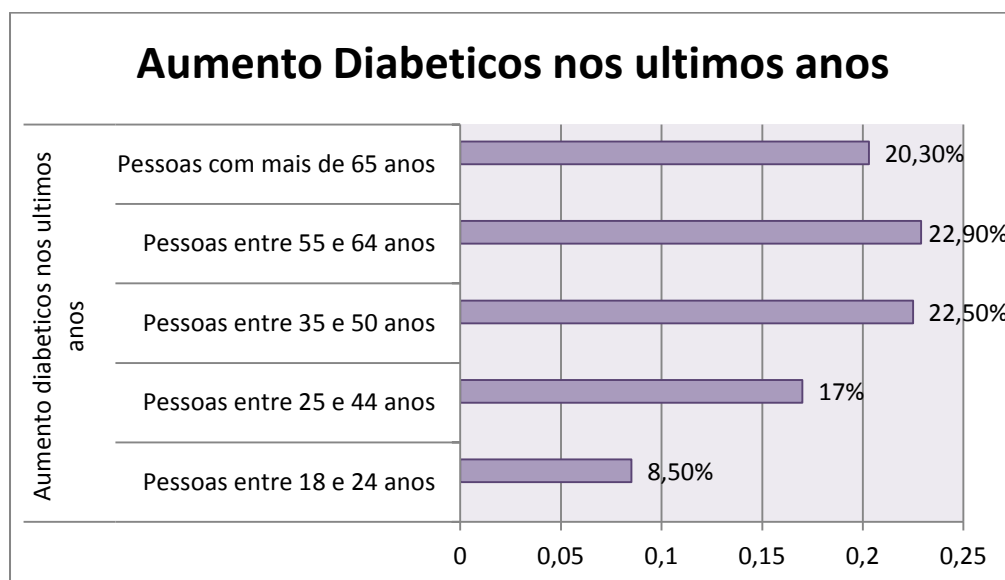
Nas ultimas pesquisas do Ministério da Saúde sobre hábitos alimentares, foi constatado que mais da metade da população brasileira está acima do peso e não tem hábitos de uma alimentação balanceada. Segundo dados do Ministério da Saúde, a obesidade cresceu quase 60% no País nos últimos dez anos, subindo de 11,8%, em 2006, para 18,9%, em 2017. E continua subindo. O excesso de peso também subiu de 42,6% para 53,8%, no mesmo período.

## **Níveis de obesidade em adultos brasileiros**



Para você ter uma alimentação mais adequada O importante é que você siga um padrão alimentar reduzindo ou evitando o consumo de alimentos ultra processados. Veja alguns exemplos: Lasanha congelada, macarrão instantâneo, bolacha recheada, salgadinhos, sucos em pó, refrigerantes, temperos prontos.

A falta de tempo e de conhecimento dos alimentos tem sido os grandes problemas na qualidade de nossa alimentação e esta diretamente associada à mudança de hábitos alimentares. O Departamento de Nutrição da Faculdade de Saúde Pública (FSP) da USP relacionou que a substituição de alimentos saudáveis por ultraprocessados e industrializados é a causa de uma série de doenças tais como: obesidade, artrite, anemia, hipertensão, depressão, ansiedade, e diabetes, está ultima aumentou em quase 3 milhões o número de diabéticos nos últimos anos.



Uma alimentação inadequada pode comprometer o desempenho no trabalho e nas demais atividades, além de causar cansaço, fadiga, dificuldade de concentração, aumento do colesterol LDL, problemas estomacais e alergias devido ao excesso de sódio contido nos embutidos como: salsicha, linguiça, mortadela, presunto, salame além de serem potencialmente cancerígenos, pois são usados muitos nitritos e nitratos para a conservação dos mesmos.

Outro fator que é prejudicial e leva a obesidade é o açúcar nos refrigerantes. Além de conter várias substâncias artificiais na sua composição, a bebida tem um valor nutricional baixíssimo. O líquido também conta com uma grande quantidade de fosfato, que provoca liberação exagerada de cálcio que levam ao enfraquecimento dos ossos. O que piora nos diets, pois contêm aspartame. Esta substância origina metanol no organismo uma substância tóxica para os neurônios e esta relacionada a doenças como a demência o mal de Alzheimer.

## Como ter uma alimentação saudável e emagrecer com saúde

Como disse no início deste e-book vou lhe ensinar três estratégias para uma alimentação saudável

A alimentação saudável traz diversos benefícios para a saúde física como para a saúde mental. Os benefícios de uma dieta saudável incluem o aumento da energia e vitalidade, melhora da função do sistema imunológico, controle do ganho de peso e manutenção, e/ou redução do risco de muitas doenças crônicas (EUROPEAN HYDRATION INSTITUTE, 2012; RONDÓ JÚNIOR, 2007; MCARDLE; KATCH; KATCH, 2003).



- ***Primeira estratégia***

É possível perder cerca de oito a dez quilos em um mês. Além de reduzir níveis de colesterol, triglicerídeos e glicose alta. Isso se dá através do consumo sistemático de chás, sucos e alimentos que promovem a queima da gordura e a desintoxicação do organismo.

Os principais chás são:

- ***Chá verde***

As propriedades do chá verde são bem conhecidas para emagrecer e queimar gorduras. Ele também é eficaz para eliminar as impurezas do organismo, além de um poderoso antioxidante, pois é muito rico em um composto orgânico conhecido como isoflavonas. Também é um grande aliado na luta contra o envelhecimento precoce. Evita o endurecimento das paredes arteriais e colabora com a circulação.

O chá verde é um bom agente de termogênese (regula a temperatura corporal), acelera o metabolismo e queima gordura por ter ação lipolítica. Seus compostos reforçam as artérias, diminuem as taxas de colesterol ruim e bloqueiam o acúmulo de gordura na parede dos vasos sanguíneos. Além de ser estimulante que ajuda a concentração e o trabalho mental. Agora se tiver problemas de sono ou nervosismo crônico, pressão alta não é aconselhável seu consumo, pois eleva a pressão. Para um resultado eficaz você tem de se comprometer a tomar diariamente, pelo menos cinco xícaras de chá.

Para preparar o chá verde, é importante seguir umas regrinhas para você preservar os princípios ativos da erva. Coloque a água para ferver e assim que entrar em ebulição apague o fogo. Acrescente a erva, de preferência pelo chá a granel, os de saquinho nem sempre são erva puras. (o ideal são 2 colheres de sopa para 1 litro de água, você pode começar com 1 colher, caso ache o gosto forte) abafe por 2 ou 3 minutos. Depois é só coar e tomar, você também pode acrescentar umas gotinhas de limão ou laranja para dar mais sabor no seu chá.



- ***Chá de hibisco***

O chá de hibisco tem a propriedade de reduzir a adipogênese, que é a maturação celular pelo qual as células pré-adipócitas se convertem em adipócitos maduros capazes de acumular gordura no corpo. A ação antioxidante e anti-inflamatória combatem a inflamação das células, permitindo que elas voltem a exercer totalmente suas funções. Os flavonoides antocianina e quercetina ajudam a reduzir o depósito de gordura acumulada na região do abdômen e nos quadris. O chá de hibisco estimula a queima de gordura corporal, previne a retenção de líquidos, facilita a digestão e regulariza o intestino, contribuindo para a perda de peso.

O chá de hibisco possui ação diurética, controla o colesterol, a pressão arterial e favorece o cérebro. Leve um 1 litro de água ao fogo. Assim que começar a levantar as primeiras bolhas de fervura, acrescente 2 colheres (sopa) cheias do hibisco seco. Desligue o fogo, tampe e deixe descansar por 5 minutos. Coe em seguida. Beba de 3 a 4 xícaras por dia. Outra propriedade do chá de hibisco principalmente para as mulheres, o chá de hibisco traz alívio nos sintomas e dores menstruais. Por auxiliar na restauração do equilíbrio hormonal, o chá de hibisco acalma os sintomas da menstruação.





- ***Chá de gengibre***

O gengibre é uma raiz termogênica, esta qualidade termogênica dá ao chá de gengibre a qualidade de emagrecedor, especialmente por acelerar o metabolismo e, assim, estimular a queima de gorduras, mesmo que o corpo não esteja em movimento. Em conjunto com sua característica diurética, o chá de gengibre é uma bebida natural e saudável para agilizar o emagrecimento. Quando ingerido como chá, tem como propriedade provocar a perda de peso. Isso ocorre, pelo fato de acelerar o metabolismo. Assim, a queima de calorias alcançada pelo organismo é maior e mais rápida.

O gengibre também é anti-inflamatório, através dos óleos essenciais que a raiz proporciona, como o timol, eugenol e carvacrol. O chá de gengibre também agrega muitas outras funções para o cérebro, rins, reduz o colesterol ruim, alivia os sintomas da osteoartrite entre outros.

Para preparar o chá, e todos os benefícios sejam extraídos, o melhor é a raiz fresca. Corte a raiz de 3 a 4 cm para 1 litro de água. O gengibre deve ser lavado, e adicionado quando a água estiver fervendo, abaixe o fogo deixe de 8 a 10 minutos fervendo, desligue o fogo e espere esfriar. Coe antes de beber. Tome de 2 a 3 xícaras por dia. Se desejar adicione uma colher de mel ou de açúcar de preferência o demerara.

Caso esteja com febre, inflamações na pele, úlceras ou pedras na vesícula não é aconselhável tomar. Caso tenha pressão alta, modere a dose do chá.

Estes chás medicinais atuam promovendo uma desintoxicação orgânica nas células e nos filtros de eliminação do organismo e dos resíduos alimentares, tais como o fígado, vesícula, rins e intestino na perda gradativa do excesso de peso e impedindo que a pessoa volte a engordar.



- *Segunda estratégia*

Ninguém duvida. Existe uma relação direta entre nutrição saúde e bem-estar físico e mental. Então a combinação de nutrientes, carboidratos, gorduras e proteínas é que mantem todos nos com “saúde”

Quando mudamos para uma alimentação saudável, não basta apenas trocar o que se come é preciso fazer reeducação alimentar. Pois, muitas pessoas conhecem o significado de uma alimentação equilibrada, porem continuam se alimentando de maneira incorreta. Isso porque não adianta apenas saber, é preciso reeducar-se nutricionalmente.

Ficar muito tempo sem se alimentar é prejudicial mantenha seu estomago trabalhando para queimar as calorias que esta produzindo. Mesmo parado há produção de insulina. O melhor é sempre comer a cada 3 ou 4 horas. Leve algo mastigável para o trabalho, uma fruta ou um biscoito integral.

Quando for fazer suas refeições em restaurantes selfservice, coloque bastante salada, isso dará mais saciedade e você comerá menos carboidratos.

Em um restaurante onde você escolhe pelo cardápio prefira os pratos mais leves, os grelhados, ou cozidos. Evite as famosas batatas fritas bem como todo tipo de frituras. Pratos pesados diminuem o desempenho no trabalho, e da logo aquele sono.

Beba sucos naturais ao invés de refrigerantes. Evite os refrigerantes “diet” ou “light” são cheios de ciclamato e de sódio que acaba prejudicando a digestão e retendo líquidos no organismo.

Na sua alimentação procure incluir Linhaça, Chia, que são ótimos inibidores da fome. Veja só a linhaça:

Rica em fibras, ela pode ser usada como complemento funcional em vitaminas, como farinha em bolos ou como óleo para temperar saladas. rica nos ácidos graxos ômega 3 e 6 ajudam no controle do colesterol e dos triglicérides.

O alto índice de fibras faz com que haja uma liberação de glicose de forma mais lenta no sangue, o que evita os picos glicêmicos. Com isso, há um menor acúmulo de gordura no corpo, além do prolongamento da sensação de saciedade. O resultado disso é que se come menos. E mais: a linhaça ajuda no bom funcionamento do intestino e contribui para a eliminação de gorduras e toxinas do corpo.

A chia pode ser facilmente consumida junto a saladas ou na mistura de sucos e vitaminas, além de outras receitas, na quantidade de uma colher de sopa, ela proporciona uma sensação de saciedade o que favorece na perda de peso e evitar a formação de gordura localizada.

Faça sempre uma desintoxicação de seu organismo com **Sucos Detox**. Vou lhe ensinar como fazer de modo prático e rápido.

## Detox Verde



2 laranjas



3 folhas de couve lavadas com o talo



Um pedacinho de gengibre

Bata tudo no liquidificador com 500ml de água e coloque algumas pedras de gelo. A laranja contém vitamina C, e a couve é anti-inflamatória. O gengibre é termogênico além de limpar ajuda a queimar gordura.

## Detox de melancia

3 fatias medias de melancia

Uma colher de sobremesa rasa de linhaça

1 rodela pequena de gengibre



Bata tudo no liquidificador com 300ml de água, o truque é deixar a melancia na geladeira assim não precisa adicionar gelo. Caso queira diminua a quantidade de água. A melancia é depurativa e hidratante. A linhaça ajuda a reduzir os níveis de colesterol e melhora a pressão arterial. E o gengibre como já sabemos é termogênico.

# Detox de Uva



300ml de suco puro de uva (sem conservantes)

Um limão bem lavado com casca

1 colher de café de canela

Bata tudo no liquidificador e coe, beba sem açúcar ou adoçante. A uva é rica em fibra dietética que a torna potente na limpeza do intestino. O limão facilita a digestão e regula a absorção dos açúcares. Por fim a canela auxilia na diminuição do colesterol ruim além de ser termogênica.

E para te dar uma ajudazinha a mais coloquei esta tabela básica de calorias, para você ter uma ideia das calorias a serem ingeridas:

TABELA DE CALORIAS		
GRÃOS	QUANTIDADE	CALORIAS
ARROZ BRANCO COZIDO	2 COLHERES DE SOPA	80 KCAL
ARROZ INTEGRAL COZIDO	2 COLHERES DE SOPA	80 KCAL
FEIJÃO CARIOCA COZIDO	1 CONCHA MÉDIA	137 KCAL
ERVILHA COZIDA	1 COLHER DE SOPA	18 KCAL
MILHO VERDE	2 COLHERES DE SOPA	40 KCAL
GRÃO DE BICO	2 COLHERES DE SOPA	23 KCAL
LENTILHA	1 CONCHA MÉDIA	152 KCAL
<b>PÃES</b>		
PÃO FRANCÊS	1 UNIDADE	135 KCAL
PÃO DE QUEIJO	1 UNIDADE	70 KCAL
PÃO DE CENTEIO	1 UNIDADE	80 KCAL
PÃO DE FORMA	1 FATIA	70 KCAL
PÃO ITALIANO	1 FATIA	140 KCAL
PÃO SÍRIO	1 UNIDADE	90 KCAL
BROA DE MILHO	1 UNIDADE PEQ.	80 KCAL
<b>FARINHAS</b>		
FARINHA DE TRIGO	1 COLHER DE SOPA	75 KCAL
FARINHA DE MANDIOCA	1 COLHER DE SOPA	68 KCAL
FARINHA DE MILHO	1 COLHER DE SOPA	78 KCAL
<b>CARNES</b>		
PEITO DE FRANGO GRELHADO	1 UNIDADE DE 125 GM	199 KCAL
COXA DE FRANGO	1 UNIDADE	99 KCAL
HAMBURGUER DE CARNE	150 GR	248 KCAL
PICANHA	100 GR	250 KCAL
CARNE SECA	100 GR	213 KCAL
<b>PEIXES E FRUTOS DO MAR</b>		
SALMÃO GRELHADO	1 UNIDADE DE 100 GR	200 KCAL
PESCADA BRANCA	1 UNIDADE DE 100 GR	97 KCAL
TAINHA GRELHADA	1 UNIDADE DE 100 GR	210 KCAL
CASQUINHA DE SIRI	1 UNIDADE DE 100 GR	413 KCAL
CAMARÃO FRITO	100 GR	600 KCAL

- *Alimentos que ajudam a deixar sua barriga sequinha:*

**Salmão:** rico em vitamina D e ômega 3, é conhecido por trazer saúde, e longevidade, evitando a obesidade e o acúmulo de gordura na região abdominal, facilitando a sua queima.

**Ovo:** O ovo é rico em proteínas (12%), que possuem todos os aminoácidos essenciais em concentração e proporções equilibradas. De efeito, a proteína do ovo, a ovoalbúmina. Possuem vitaminas do complexo B, A e D. Valor nutricional é de 146 calorias.

**Azeite:** exemplo de gordura boa, ele ajuda a **controlar os níveis de açúcar no sangue**, desempenhando importante papel no processo de saciedade, queima de gordura abdominal e emagrecimento.

**Espargo:** atual queridinho de quem faz dieta, o vegetal contém fibras, tem baixas calorias, tem ação eficaz contra inchaço e permite que as “bactérias do bem” mantenham equilíbrio do sistema digestivo, e contém fibras solúveis e insolúveis, que promove a saúde digestiva.

**Cereais integrais:** quinoa, aveia e outros alimentos do grupo são ricos em fibras e ajudam a manter uma barriga sequinha ao contribuir para a **queima de gordura abdominal**.

**Banana:** boa fonte de potássio, a fruta traz saciedade, mata a fome de forma saudável, ajuda na eliminação de líquidos e combatem a constipação intestinal por ser rico em fibras solúveis.

**Iogurte grego:** fonte de cálcio, mineral que reduz a produção do hormônio cortisol (que estimula o **acúmulo de gordura abdominal**), o alimento contribui para uma barriga mais sequinha por também regular o intestino.

**Pepinos:** boa fonte de água e com baixas calorias, ele mantém a hidratação do organismo, ajuda a eliminar toxinas por ser diurético e ainda colabora para o controle do peso e do inchaço abdominal.

**Água:** além de garantir hidratação essencial para o funcionamento de todo o corpo, especialmente do sistema digestivo, ela ainda ajuda a emagrecer e secar a barriga ao evitar que a sede seja confundida pelo cérebro como fome, fazendo com que você coma mesmo saciada.

Calcule seu IMC, que é bem simples  $IMC = \text{peso} / \text{altura}^2$ . Então se seu IMC der entre 18,5 e 24,9 esta normal, se estiver maior que 25 já é sobrepeso, entre 25 - 29,9 é pré obeso, dos 30,0 aos 35 é obeso e maior que 40 já é obesidade mórbida. Para facilitar veja na tabela abaixo como está o seu IMC.



## • Terceira estratégia

Não é nenhum segredo que os exercícios físicos são parte fundamental de quem quer emagrecer ou manter seu peso ideal. Porém o grande problema é ignorar esta parte, e tentar emagrecer sem as práticas do exercício.

Pensando nisso trouxe uma série de exercícios simples que podem ser feitos em casa, como eu mesmo fazia você só precisa de 15 a 30 minutinhos para queimar gordura. Então vamos lá.

### 1. Alongamento

O alongamento dos músculos do corpo poderá trazer uma melhor absorção dos exercícios com o intuito de perder peso. O corpo quando bem alongado suportará muito mais, não só exercícios como a corrida do dia a dia.



### 2. Abdominal

Para por fim na gordura da barriga os abdominais tem sua eficácia comprovada. Hoje existem diversas variações que aceleram os resultados. Para iniciar faça apenas uma série de cinco repetições e vá aumentando gradualmente.

Mas é preciso tomar cuidado com a postura adequada na hora de fazer abdominais.



Deitado (a) de costas no chão e com os joelhos dobrados, cruze os braços atrás da cabeça e incline para frente esticando os braços com auxílio dos músculos do abdômen. Dê uma pequena pausa, repita o exercício novamente faça 5 séries de 10x, respire, relaxe o abdômen e contraia novamente para continuar.

Deitado (a) de costas no chão e com os joelhos dobrados toque a mão direita no pé direito, depois a mão esquerda no pé esquerdo. Repita dez vezes cada lado com este exercício você está trabalhando oblíquo interno e externo.

Deitado (a) de costas no chão e com os braços para baixo e mãos no chão. Erga as pernas mantendo o quadril no chão. Tente tocar as pontas dos pés com as mãos. Faça 5 séries de 3 e descanse.



### 3. Agachamento aberto

Afaste as pernas e aponte os pés para fora. Agache, e retorne.

Comesse com: 2 séries de 10 repetições, quando sentir mas resistência passe para 3 series de 15 repetições e aumente depois para 20 repetições.



### 4. Agachamento fechado

Afaste os pés na altura dos ombros e, com eles paralelos, agache e retorne.

Comesse com: 2 séries de 10 repetições, quando sentir mas resistência passe para 3 series de 15 repetições e aumente depois para 20 repetições

## 5 Repetição de movimentos



Você pode realizar uma sequência de movimentos rápidos e trabalhar vários músculos do corpo, e acelerar a perda de peso. Exercícios como polichinelos, burpees e corrida no lugar com joelhos elevados ou com o calcanhar no bumbum, por exemplo, podem ser alternados, para não ficar repetitivo. Faça estes movimentos, por 5 a 8 minutos, com descanso de 30 segundos a 1 minuto entre eles. Praticando estes exercícios, por cerca de 1 h, você queima em torno de 400 a 500 calorias.

### • *A história de Mariana*

Quem está de dieta e buscando eliminar algumas gordurinhas extras pensa equivocadamente, que deve apenas se alimentar de saladinhas e frutas. É possível e até mesmo recomendável variar o cardápio para não sofrer com falta de nutrientes e refeições monótonas.

Mariana minha vizinha estava no mesmo caminho que eu me encontrava anos atrás, tinha uma vida sedentária, não tinha tempo para se alimentar bem. Lecionava em dois colégios e estava um pouquinho acima do peso que gostaria, na verdade estava 10kgs mais gorda, além da pressão alta e me falou que tinha uns formigamentos nos pés.

Ela estava passando por uma crise emocional e descontava tudo na comida como forma de compensação pelo que estava acontecendo em sua vida. Como ela mesma me disse: Estou no fundo do poço.

Foi então que disse para ela que estava na hora de sair deste poço e viver sua vida com mais harmonia e saúde. Falei-lhe do meu método e perguntei se ela não gostaria de experimentar. Ela aceitou e começou sem acreditar muito. Mais tarde me confidenciou que só aceitou mesmo por educação. Mariana já havia tentado fazer dieta sem sucesso. Já havia se consultado em duas nutricionistas, porém sem muitos resultados, por falta de motivação e disciplina.

Mariana começou a fazer a dieta com os chás, recomendei que comesse linhaça e chia para circulação, como somos vizinhos nos primeiros dias lhe dava apoio para ela continuar. Por um momento pensei que ela ia desistir, pois não tinha muito disciplina.

Mas para minha surpresa ela apareceu em casa duas semanas depois, e me disse que tinha largado um dos empregos e que estava seguindo as minhas dicas de alimentação, estava se sentindo bem melhor com mais ânimo e que até tinha perdido 5kg. Fiquei muito feliz por ela ter tomado essa atitude.

Mariana se mudou para outro bairro e passei um tempo sem vê-la. Um dia eu estava na fila do banco e a vi bem mais magra, nos falamos por um momento, ainda estava na batalha me disse ela, e me agradeceu pelo incentivo e pelo método. Ela enfrentou suas ansiedades e conquistou através da alimentação saudável uma vida com mais saúde e disposição.



- ***Comece a agir hoje mesmo***

Você acaba de aprender três estratégias para estabelecer e alcançar metas. Ao praticar estas regras e princípios, você será capaz de realizar, nos meses e anos vindouros, mais do que a maioria das pessoas consegue a vida inteira para isso basta ter disciplina.

A qualidade mais importante que você pode desenvolver para obter sucesso ao longo da vida é o hábito de tomar medidas concretas a respeito de sua alimentação e de seus planos, metas, ideias e intuições. Quanto mais tentar, mais cedo alcançará o êxito e a vitória. Existe uma relação direta entre o número de coisas que você tenta e suas realizações na vida.

*Está lançado o desafio creia em você e se habilite também a entrar em uma nova vida sem gordura, sem estresse, sem ansiedade de bem com a vida. Você é capaz você pode. Venha fazer parte daqueles que são conquistadores. Comece hoje mesmo seu programa de transformação e de reeducação alimentar.*

## ***Conclusão***

Siga as dicas deste e-book e continue seguindo meus e-mails. Você ficará surpreso com os **RESULTADOS FANTÁSTICOS** que você verá na sua saúde física e mental.

E necessário uma reeducação alimentar uma boa Alimentação e bons hábitos. E isso vou te ajudar.

Para conhecer mais dicas e recomendações sobre alimentação e saúde, além deste e-book, quero que você conheça nosso site com conteúdo excelente que vai te ajudar mais ainda na sua Transformação de Vida.

*Clique no botão abaixo e veja todo o conteúdo com mais dicas e receitas*

