



CONSIDERAÇÕES IMPORTANTES



É IMPORTANTE que você leia a dieta umas 2-3 vezes COM MUITA ATENÇÃO, e qualquer dúvida entre em contato via e-mail ou telefone.

CAFÉ – o café não está incluso na dieta, mas ele está liberado para tomar em qualquer horário do dia, PRETO e AMARGO ou PRETO com adoçante. EVITE adicionar qualquer tipo de leite e açúcar no café.

ADOÇANTE – todos os tipos estão liberados, mas as opções mais saudáveis e indicadas são o LINEA SUCRALOSE e o STEVIA.

BEBIDAS: EVITE TOMAR: suco natural, sucos industrializados (ADES, DELL VALLEY, SINUELLO), água de coco, bebidas energéticas (GATORADE, RED BULL), suco tipo TANG, chá solúvel e refrigerante comum.

TOME À VONTADE: água natural, suco CLIGHT, chimarrão, chá sem açúcar (carqueja, hibisco, cavalinha, cidreira, erva-doce, capim-limão, camomila, cabelo de milho, dente-de-leão, quebra-pedra, salsaparrilha porangaba, guabiroba, chá de bugre), chá verde tipo japonês, suco NATURAL de limão sem açúcar (amargo ou com adoçante).

TOME COM MODERAÇÃO: água com gás, chá industrializado (GREEN TEA, FEEL GOOD, MATTE LEÃO DIET, ICE TEA LIGHT), energético zero calorias (NITRIX ZERO e RED BULL SUGAR FREE), água gaseificada com sabor e refrigerante sem calorias diet, light ou zero.

JEJUM INTERMITENTE – COMEÇAR A COMER A PARTIR DO ALMOÇO DIETA 1

ALMOÇO

Arroz branco 165g + feijão 140g
Frango grelhado 140g
Folhas à vontade (alface, rúcula, agrião...) + legumes à vontade (brócolis, tomate, palmito (1 pedaço), abobrinha, chuchu, couve...) Temperar com sal, limão ou qualquer molho zero.

Essa refeição contém 516kcal.

LANCHE DA TARDE

Whey 30g

Aveia 15g

Melão 300g

Essa refeição contém 273kcal.

JANTAR

Mandioca 210g

Frango grelhado 140g

Folhas à vontade (alface, rúcula, agrião...) + legumes à vontade (brócolis, tomate, palmito (1 pedaço), abobrinha, chuchu, couve...) Temperar com sal, limão ou qualquer molho zero.

Essa refeição contém 516kcal.

Essa refeição contém 1.305kcal.



CONSIDERAÇÕES FINAIS:

MANTENHA o foco, a dedicação e a disciplina do início ao fim do tratamento. Algumas pessoas começam com tudo e aos poucos vão relaxando na sugestão de cardápio e na suplementação e quando percebem já estão totalmente fora do tratamento.

SIGA exatamente a sugestão de cardápio, EVITE comer fora de hora – EVITE comer refeições. Quando não estiver no cardápio – EVITE sugerir os cardápios entre refeições. Quando preciso contactar via e-mail ou telefone.

QUANDO sentir fome ou ansiedade opte por mastigar TRIDENT ou comer gelatina diet zero açúcar (à vontade) ou tomar café preto (amargo ou com adoçante) ou água ou chá (amargo ou com adoçante), ou chimarrão ou suco CLIGHT ou suco de limão natural (amargo ou com adoçante). Outros alimentos que podem ser consumidos à vontade são os folhos verdes (alface, agrião, acelga, chicória, espinafre, repolho, rúcula e broto de alface), além de pepino natural, cebola e tomate (sem tempero nenhum).

DORMIR no mínimo 6-7 horas por dia é essencial no tratamento. Durma durante o dia para complementar se quiser. Dormir até meia noite também é uma ótima dica.

TOMAR no mínimo 2,1 litros de água por dia. Complemente com chás, chimarrão.

É PERMITIDO tomar líquidos (somente os permitidos) durante as refeições, mas EVITE tomar em grande quantidade para não atrapalhar a digestão.

MANTENHA fora de sua visão e de alcance os alimentos que engordam.

CASO “faja” da sugestão de cardápio em algum momento, não desanime. Recupere rapidamente o controle da situação e compense na atividade física.

MASIQUE bem os alimentos, lembre-se de comer devagar, APRECIÉ a comida.

O PALADAR leva 15 dias para se acostumar e apreciar novos sabores, é normal não gostar das coisas novas no início, mantenha a sugestão de cardápio mesmo assim.

PLANEJE sua sugestão de cardápio antes de começar, tenha os alimentos em casa para 1 ou 2 semanas, EVITE deixar para comprar na última hora. ORGANIZAÇÃO é essencial.

A MAIORIA dos alimentos você encontra em SUPERMERCADOS grandes ou principalmente em loja de produtos naturais. Caso não encontre alguma coisa entre em contato para ser sugerido outras opções.

ENTRE em contato caso o resultado não esteja ocorrendo dentro do esperado ou conforme combinado, desta forma poderá adaptar a sugestão de cardápio caso necessário.

FOQUE no processo e no tratamento, não no resultado. Fazendo corretamente a sugestão de cardápio, suplementação e atividade física o resultado virá com certeza.

LEMBRE-SE: sem dedicação e disciplina nada de concreto se consegue, o RESULTADO é do tamanho do seu ESFORÇO, depende somente de você.

BOA SORTE!!!



É IMPORTANTE que você leia a dieta umas 2-3 vezes COM MUITA ATENÇÃO, e qualquer dúvida entre em contato via e-mail ou telefone.

CAFÉ – o café não está incluso na dieta, mas ele está liberado para tomar em qualquer horário do dia, PRETO e AMARGO ou PRETO com adoçante. EVITE adicionar qualquer tipo de leite e açúcar no café.

ADOÇANTE – todos os tipos estão liberados, mas as opções mais saudáveis e indicadas são o LINEA SUCRALOSE e o STEVIA.

BEBIDAS: EVITE TOMAR: suco natural, sucos industrializados (ADES, DELL VALLEY, SINUELLO), água de coco, bebidas energéticas (GATORADE, RED BULL), suco tipo TANG, chá solúvel e refrigerante comum.

TOME À VONTADE: água natural, suco CLIGHT, chimarrão, chá sem açúcar (carqueja, hibisco, cavalinha, cidreira, erva-doce, capim-limão, camomila, cabelo de milho, dente-de-leão, quebra-pedra, salsaparrilha porangaba, guabiroba, chá de bugre), chá verde tipo japonês, suco NATURAL de limão sem açúcar (amargo ou com adoçante).

TOME COM MODERAÇÃO: água com gás, chá industrializado (GREEN TEA, FEEL GOOD, MATTE LEÃO DIET, ICE TEA LIGHT), energético zero calorias (NITRIX ZERO e RED BULL SUGAR FREE), água gaseificada com sabor e refrigerante sem calorias diet, light ou zero.

JEJUM INTERMITENTE – COMEÇAR A COMER A PARTIR DO ALMOÇO DIETA 2

ALMOÇO

Macarrão 200g
Carne moída 130g
Folhas à vontade (alface, rúcula, agrião...) + legumes à vontade (brócolis, tomate, palmito (1 pedaço), abobrinha, chuchu, couve...) Temperar com sal, limão ou qualquer molho zero.

Essa refeição contém 516kcal.

LANCHE DA TARDE

Pão de forma integral 1 fatia
Frango desfiado 60g + requeijão light 20g
Morango 205g

Essa refeição contém 273kcal.

JANTAR

Arroz branco 165g + feijão 140g
Frango grelhado 140g
Folhas à vontade (alface, rúcula, agrião...) + legumes à vontade (brócolis, tomate, palmito (1 pedaço), abobrinha, chuchu, couve...) Temperar com sal, limão ou qualquer molho zero.

Essa refeição contém 516kcal.

Essa refeição contém 1.305kcal.



Todos Os alimentos foram calculados prontos.

Ingerir de 30 a 50 ml de água por peso corporal¹

Ex- 70kg x 30 ml= 2,1 litros

Ex- 70kg x 50 ml= 3,5 litros

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

MANTENHA o foco, a dedicação e a disciplina do início ao fim do tratamento. Algumas pessoas começam com tudo e aos poucos vão relaxando na sugestão de cardápio e na suplementação e quando percebem já estão totalmente fora do tratamento.

SIGA exatamente a sugestão de cardápio, EVITE comer fora de hora – EVITE comer refeições. Quando não estiver na hora sugerida no cardápio e entre refeições. Quando precisar comer fora de hora, entre refeições. Quando precisar comer fora de hora, entre refeições.

QUANDO sentir fome ou ansiedade opte por mastigar TRIDENT ou comer gelatina diet zero açúcar (à vontade) ou tomar café preto (amargo ou com adoçante) ou água ou chá (amargo ou com adoçante), ou chimarrão ou suco CLIGHT ou suco de limão natural (amargo ou com adoçante). Outros alimentos que podem ser consumidos à vontade são os folhos verdes (alface, agrião, couve, couve-flor, espinafre, repolho, rúcula e broto de alface), além de pepino natural, cebola e tomate (sem tempero nenhum).

DORMIR no mínimo 6-7 horas por dia é essencial no tratamento. Durma durante o dia para complementar se quiser. Dormir até meia noite também é uma ótima dica.

TOMAR no mínimo 2,1 litros de água por dia. Complemente com chás, suco, suco de limão ou suco de laranja.

É PERMITIDO tomar líquidos (somente os permitidos) durante as refeições, mas EVITE tomar em grande quantidade para não atrapalhar a digestão.

MANTENHA fora de sua visão e de alcance os alimentos que engordam.

CASO “faja” da sugestão de cardápio em algum momento, não desanime. Recupere rapidamente o controle da situação e compense na atividade física.

MASIQUE bem os alimentos, lembre-se de comer devagar, APRECIÉ a comida.

O PALADAR leva 15 dias para se acostumar e apreciar novos sabores, é normal não gostar das coisas novas no início, mantenha a sugestão de cardápio mesmo assim.

PLANEJE sua sugestão de cardápio antes de começar, tenha os alimentos em casa para 1 ou 2 semanas, EVITE deixar para comprar na última hora. ORGANIZAÇÃO é essencial.

A MAIORIA dos alimentos você encontra em SUPERMERCADOS grandes ou principalmente em loja de produtos naturais. Caso não encontre alguma coisa entre em contato para ser sugerido outras opções.

ENTRE em contato caso o resultado não esteja ocorrendo dentro do esperado ou conforme combinado, desta forma ficará adaptado à sua situação.

FOQUE no processo e no tratamento, não no resultado. Fazendo corretamente a sugestão de cardápio, suplementação e atividade física o resultado virá com certeza.

LEMBRE-SE: sem dedicação e disciplina nada de concreto se consegue, o resultado é do tamanho do seu ESFORÇO, depende somente de você.

BOA SORTE!!!



CONSIDERAÇÕES IMPORTANTES



É IMPORTANTE que você leia a dieta umas 2-3 vezes COM MUITA ATENÇÃO, e qualquer dúvida entre em contato via e-mail ou telefone.

CAFÉ – o café não está incluso na dieta, mas ele está liberado para tomar em qualquer horário do dia, PRETO e AMARGO ou PRETO com adoçante. EVITE adicionar qualquer tipo de leite e açúcar no café.

ADOÇANTE – todos os tipos estão liberados, mas as opções mais saudáveis e indicadas são o LINEA SUCRALOSE e o STEVIA.

BEBIDAS: EVITE TOMAR: suco natural, sucos industrializados (ADES, DELL VALLEY, SINUELLO), água de coco, bebidas energéticas (GATORADE, RED BULL), suco tipo TANG, chá solúvel e refrigerante comum.

TOME À VONTADE: água natural, suco CLIGHT, chimarrão, chá sem açúcar (carqueja, hibisco, cavalinha, cidreira, erva-doce, capim-limão, camomila, cabelo de milho, dente-de-leão, quebra-pedra, salsaparrilha porangaba, guabiroba, chá de bugre), chá verde tipo japonês, suco NATURAL de limão sem açúcar (amargo ou com adoçante).

TOME COM MODERAÇÃO: água com gás, chá industrializado (GREEN TEA, FEEL GOOD, MATTE LEÃO DIET, ICE TEA LIGHT), energético zero calorias (NITRIX ZERO e RED BULL SUGAR FREE), água gaseificada com sabor e refrigerante sem calorias diet, light ou zero.

JEJUM INTERMITENTE – COMEÇAR A COMER A PARTIR DO ALMOÇO DIETA 3

ALMOÇO

Arroz branco 165g + lentilha 120g

Bife grelhado 130g

Folhas à vontade (alface, rúcula, agrião...) + legumes à vontade (brócolis, tomate, palmito (1 pedaço), abobrinha, chuchu, couve...) Temperar com sal, limão ou qualquer molho zero.

Essa refeição contém 516kcal.

LANCHE DA TARDE

Torrada integral 4 unidades

Queijo branco 40g

Melão 100g

Essa refeição contém 273kcal.

JANTAR

Mandioca 210g

Frango grelhado 140g

Folhas à vontade (alface, rúcula, agrião...) + legumes à vontade (brócolis, tomate, palmito (1 pedaço), abobrinha, chuchu, couve...) Temperar com sal, limão ou qualquer molho zero.

Essa refeição contém 516kcal.

Essa refeição contém 1.305kcal.



CONSIDERAÇÕES FINAIS:

MANTENHA o foco, a dedicação e a disciplina do início ao fim do tratamento. Algumas pessoas começam com tudo e aos poucos vão relaxando na sugestão de cardápio e na suplementação e quando percebem já estão totalmente fora do tratamento.

SIGA exatamente a sugestão de cardápio, EVITE comer fora de hora – EVITE comer refeições. Quando não estiver no cardápio – EVITE sugerir os cardápios entre refeições. Quando preciso contactar via e-mail ou telefone.

QUANDO sentir fome ou ansiedade opte por mastigar TRIDENT ou comer gelatina diet zero açúcar (à vontade) ou tomar café preto (amargo ou com adoçante) ou água ou chá (amargo ou com adoçante), ou chimarrão ou suco CLIGHT ou suco de limão natural (amargo ou com adoçante). Outros alimentos que podem ser consumidos à vontade são os folhos verdes (alfre, agrião, acelga, chicória, espinafre, repolho, rúcula e broto de alface), além de pepino natural, cebola e tomate (sem tempero nenhum).

DORMIR no mínimo 6-7 horas por dia é essencial no tratamento. Durma durante o dia para complementar se quiser. Dormir até meia noite também é uma ótima dica.

TOMAR no mínimo 2,1 litros de água por dia. Complemente com chás, chimarrão.

É PERMITIDO tomar líquidos (somente os permitidos) durante as refeições, mas EVITE tomar em grande quantidade para não atrapalhar a digestão.

MANTENHA fora de sua visão e de alcance os alimentos que engordam.

CASO “fuga” da sugestão de cardápio em algum momento, não desanime.

Recupere rapidamente o controle da situação e compense na atividade física.

MASIGUE bem os alimentos, lembre-se de comer devagar, APRECIÉ a comida!

O PALADAR leva 15 dias para se acostumar e apreciar novos sabores, é normal não gostar das coisas novas no início, mantenha a sugestão de cardápio mesmo assim.

PLANEJE sua sugestão de cardápio antes de começar, tenha os alimentos em casa para 1 ou 2 semanas, EVITE deixar para comprar na última hora. ORGANIZAÇÃO é essencial.

A MAIORIA dos alimentos você encontra em SUPERMERCADOS grandes ou principalmente em loja de produtos naturais. Caso não encontre alguma coisa entre em contato para ser sugerido outras opções.

ENTRE em contato caso o resultado não esteja ocorrendo dentro do esperado ou conforme combinado, desta forma poderá adaptar a sugestão de cardápio caso necessário.

FOQUE no processo e no tratamento, não no resultado. Fazendo corretamente a sugestão de cardápio, suplementação e atividade física o resultado virá com certeza.

LEMBRE-SE: sem dedicação e disciplina nada de concreto se consegue, o resultado é do tamanho do seu ESFORÇO, depende somente de você.

BOA SORTE!!!



CONSIDERAÇÕES IMPORTANTES



É IMPORTANTE que você leia a dieta umas 2-3 vezes COM MUITA ATENÇÃO, e qualquer dúvida entre em contato via e-mail ou telefone.

CAFÉ – o café não está incluso na dieta, mas ele está liberado para tomar em qualquer horário do dia, PRETO e AMARGO ou PRETO com adoçante. EVITE adicionar qualquer tipo de leite e açúcar no café.

ADOÇANTE – todos os tipos estão liberados, mas as opções mais saudáveis e indicadas são o LINEA SUCRALOSE e o STEVIA.

BEBIDAS: EVITE TOMAR: suco natural, sucos industrializados (ADES, DELL VALLEY, SINUELLO), água de coco, bebidas energéticas (GATORADE, RED BULL), suco tipo TANG, chá solúvel e refrigerante comum.

TOME À VONTADE: água natural, suco CLIGHT, chimarrão, chá sem açúcar (carqueja, hibisco, cavalinha, cidreira, erva-doce, capim-limão, camomila, cabelo de milho, dente-de-leão, quebra-pedra, salsaparrilha porangaba, guabiroba, chá de bugre), chá verde tipo japonês, suco NATURAL de limão sem açúcar (amargo ou com adoçante).

TOME COM MODERAÇÃO: água com gás, chá industrializado (GREEN TEA, FEEL GOOD, MATTE LEÃO DIET, ICE TEA LIGHT), energético zero calorias (NITRIX ZERO e RED BULL SUGAR FREE), água gaseificada com sabor e refrigerante sem calorias diet, light ou zero.

JEJUM INTERMITENTE – COMEÇAR A COMER A PARTIR DO ALMOÇO DIETA 4

ALMOÇO

Arroz branco 165g + milho 110g

Peixe grelhado tilápia 155g

Folhas à vontade (alface, rúcula, agrião...) + legumes à vontade (brócolis, tomate, palmito (1 pedaço), abobrinha, chuchu, couve...) Temperar com sal, limão ou qualquer molho zero.

Essa refeição contém 516kcal.

LANCHE DA TARDE

Leite desnatado 300ml

Banana 85g

Aveia em flocos 20g

Essa refeição contém 273kcal.

JANTAR

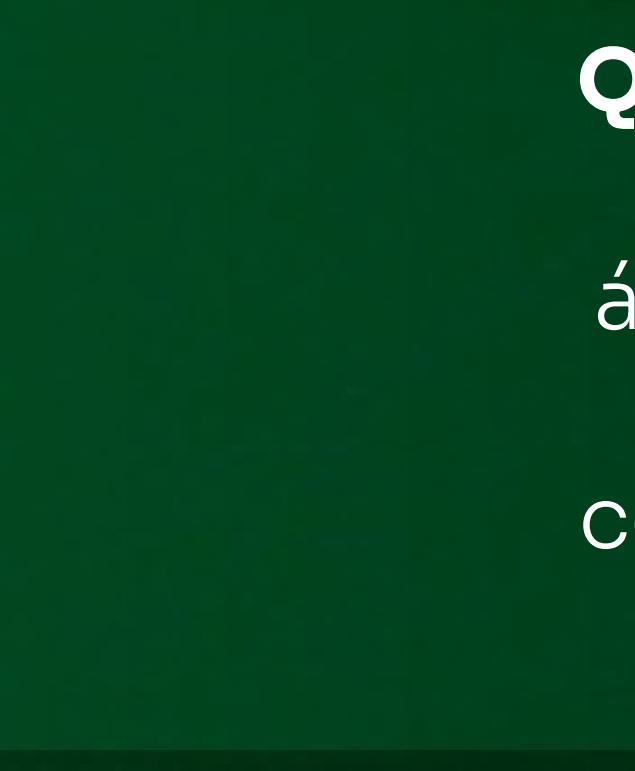
Macarrão 200g

Carne moída 130g

Folhas à vontade (alface, rúcula, agrião...) + legumes à vontade (brócolis, tomate, palmito (1 pedaço), abobrinha, chuchu, couve...) Temperar com sal, limão ou qualquer molho zero.

Essa refeição contém 516kcal.

Essa refeição contém 1.305kcal.



Todos Os alimentos foram calculados prontos.

Ingerir de 30 a 50 ml de água por peso corporal¹

Ex- 70kg x 30 ml= 2,1 litros

Ex- 70kg x 50 ml= 3,5 litros

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

MANTENHA o foco, a dedicação e a disciplina do início ao fim do tratamento. Algumas pessoas começam com tudo e aos poucos vão relaxando na sugestão de cardápio e na suplementação e quando percebem já estão totalmente fora do tratamento.

SIGA exatamente a sugestão de cardápio, EVITE comer fora de hora – EVITE comer refeições. Quando não estiver no cardápio – EVITE sugerir os alimentos entre refeições. Quando preciso contactar via e-mail ou telefone.

QUANDO sentir fome ou ansiedade opte por mastigar TRIDENT ou comer gelatina diet zero açúcar (à vontade) ou tomar café preto (amargo ou com adoçante) ou água ou chá (amargo ou com adoçante), ou chimarrão ou suco CLIGHT ou suco de limão natural (amargo ou com adoçante) (alface, agrião, acelga, chicória, espinafre, repolho, rúcula e broto de alface), além de pepino natural, cebola e tomate (sem tempero nenhum).

DORMIR no mínimo 6-7 horas por dia é essencial no tratamento. Durma durante o dia para complementar se quiser. Dormir até meia noite também é uma ótima dica.

TOMAR no mínimo 2,1 litros de água por dia. Complemente com chás, macarrão

É PERMITIDO tomar líquidos (somente os permitidos) durante as refeições, mas EVITE tomar em grande quantidade para não atrapalhar a digestão.

MANTENHA fora de sua visão e de alcance os alimentos que engordam.

CASO “fuga” da sugestão de cardápio em algum momento, não desanime. Recupere rapidamente o controle da situação e compense na atividade física.

MASIGUE bem os alimentos, lembre-se de comer devagar, APRECIÉ a comida.

O PALADAR leva 15 dias para se acostumar e apreciar novos sabores, é normal não gostar das coisas novas no início, mantenha a seguir o cardápio mesmo assim.

PLANEJE sua sugestão de cardápio antes de começar, tenha os alimentos em casa para 1 ou 2 semanas, EVITE deixar para comprar na última hora. ORGANIZAÇÃO é essencial.

A MAIORIA dos alimentos você encontra em SUPERMERCADOS grandes ou principalmente em loja de produtos naturais. Caso não encontre alguma coisa entre em contato para ser sugerido outras opções.

ENTRE em contato caso o resultado não esteja ocorrendo dentro do esperado ou conforme combinado, desta forma poderá adaptar a sugestão de cardápio caso necessário.

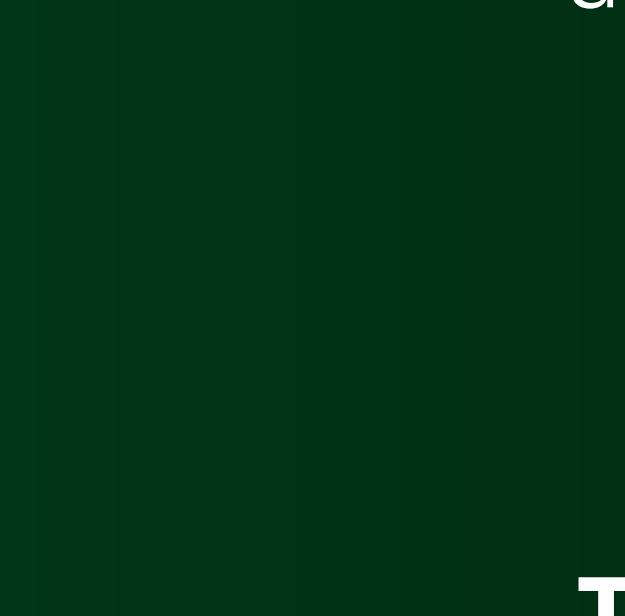
FOQUE no processo e no tratamento, não no resultado. Fazendo corretamente a sugestão de cardápio, suplementação e atividade física o resultado virá com certeza.

LEMBRE-SE: sem dedicação e disciplina nada de concreto se consegue, o RESULTADO é do tamanho do seu ESFORÇO, depende somente de você.

BOA SORTE!!!



CONSIDERAÇÕES IMPORTANTES



É IMPORTANTE que você leia a dieta umas 2-3 vezes COM MUITA ATENÇÃO, e qualquer dúvida entre em contato via e-mail ou telefone.

CAFÉ – o café não está incluso na dieta, mas ele está liberado para tomar em qualquer horário do dia, PRETO e AMARGO ou PRETO com adoçante. EVITE adicionar qualquer tipo de leite e açúcar no café.

ADOÇANTE – todos os tipos estão liberados, mas as opções mais saudáveis e indicadas são o LINEA SUCRALOSE e o STEVIA.

BEBIDAS: EVITE TOMAR: suco natural, sucos industrializados (ADES, DELL VALLEY, SINUELLO), água de coco, bebidas energéticas (GATORADE, RED BULL), suco tipo TANG, chá solúvel e refrigerante comum.

TOME À VONTADE: água natural, suco CLIGHT, chimarrão, chá sem açúcar (carqueja, hibisco, cavalinha, cidreira, erva-doce, capim-limão, camomila, cabelo de milho, dente-de-leão, quebra-pedra, salsaparrilha porangaba, guabiroba, chá de bugre), chá verde tipo japonês, suco NATURAL de limão sem açúcar (amargo ou com adoçante).

TOME COM MODERAÇÃO: água com gás, chá industrializado (GREEN TEA, FEEL GOOD, MATTE LEÃO DIET, ICE TEA LIGHT), energético zero calorias (NITRIX ZERO e RED BULL SUGAR FREE), água gaseificada com sabor e refrigerante sem calorias diet, light ou zero.

JEJUM INTERMITENTE – COMEÇAR A COMER A PARTIR DO ALMOÇO DIETA 5

ALMOÇO

Arroz branco 225g
Salmão 140g (comer somente 2x na semana)
Folhas à vontade (alface, rúcula, agrião...) + legumes à vontade (brócolis, tomate, palmito (1 pedaço), abobrinha, chuchu, couve...) Temperar com sal, limão ou qualquer molho zero.

Essa refeição contém 516kcal.

LANCHE DA TARDE

logurte desnatado 300ml
Granola sem açúcar 20g
Mamão 135g

Essa refeição contém 273kcal.

JANTAR

Inhame 225g
Frango grelhado 140g
Folhas à vontade (alface, rúcula, agrião...) + legumes à vontade (brócolis, tomate, palmito (1 pedaço), abobrinha, chuchu, couve...) Temperar com sal, limão ou qualquer molho zero.

Essa refeição contém 516kcal.

Essa refeição contém 1.305kcal.



Todos Os Alimentos foram calculados prontos.

Ingerir de 30 a 50 ml de água por peso corporal¹

Ex- 70kg x 30 ml= 2,1 litros

Ex- 70kg x 50 ml= 3,5 litros

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

MANTENHA o foco, a dedicação e a disciplina do início ao fim do tratamento. Algumas pessoas começam com tudo e aos poucos vão relaxando na sugestão de cardápio e na suplementação e quando percebem já estão totalmente fora do tratamento.

SIGA exatamente a sugestão de cardápio, EVITE comer fora de hora – EVITE comer refeições. Quando não estiver no cardápio – EVITE sugerir os cardápios entre refeições. Quando precisar contatar via e-mail ou telefone.

QUANDO sentir fome ou ansiedade opte por mastigar TRIDENT ou comer gelatina diet zero açúcar (à vontade) ou tomar café preto (amargo ou com adoçante) ou água ou chá (amargo ou com adoçante), ou chimarrão ou suco CLIGHT ou suco de limão natural (amargo ou com adoçante) (alface, agrião, acelga, chicória, espinafre, repolho, rúcula e broto de alface), além de pepino natural, cebola e tomate (sem tempero nenhum).

DORMIR no mínimo 6-7 horas por dia é essencial no tratamento. Durma durante o dia para complementar se quiser. Dormir até meia noite também é uma ótima dica.

TOMAR no mínimo 2,1 litros de água por dia. Complemente com chás, ou churrasco.

É PERMITIDO tomar líquidos (somente os permitidos) durante as refeições, mas EVITE tomar em grande quantidade para não atrapalhar a digestão.

MANTENHA fora de sua visão e de alcance os alimentos que engordam.

CASO “faja” da sugestão de cardápio em algum momento, não desanime. Recupere rapidamente o controle da situação e compense na atividade física.

MASIQUE bem os alimentos, lembre-se de comer devagar, APRECIÉ a comida.

O PALADAR leva 15 dias para se acostumar e apreciar novos sabores, é normal não gostar das coisas novas no início, mantenha a seguir o cardápio mesmo assim.

PLANEJE sua sugestão de cardápio antes de começar, tenha os alimentos em casa para 1 ou 2 semanas, EVITE deixar para comprar na última hora. ORGANIZAÇÃO é essencial.

A MAIORIA dos alimentos você encontra em SUPERMERCADOS grandes ou principalmente em loja de produtos naturais. Caso não encontre alguma coisa entre em contato para ser sugerido outras opções.

ENTRE em contato caso o resultado não esteja ocorrendo dentro do esperado ou conforme combinado, desta forma poderá adaptar a sugestão de cardápio caso necessário.

FOQUE no processo e no tratamento, não no resultado. Fazendo corretamente a sugestão de cardápio, suplementação e atividade física o resultado virá com certeza.

LEMBRE-SE: sem dedicação e disciplina nada de concreto se consegue, o resultado é do tamanho do seu ESFORÇO, depende somente de você.

BOA SORTE!!!



CONSIDERAÇÕES IMPORTANTES



É IMPORTANTE que você leia a dieta umas 2-3 vezes COM MUITA ATENÇÃO, e qualquer dúvida entre em contato via e-mail ou telefone.

CAFÉ – o café não está incluso na dieta, mas ele está liberado para tomar em qualquer horário do dia, PRETO e AMARGO ou PRETO com adoçante. EVITE adicionar qualquer tipo de leite e açúcar no café.

ADOÇANTE – todos os tipos estão liberados, mas as opções mais saudáveis e indicadas são o LINEA SUCRALOSE e o STEVIA.

BEBIDAS: EVITE TOMAR: suco natural, sucos industrializados (ADES, DELL VALLEY, SINUELLO), água de coco, bebidas energéticas (GATORADE, RED BULL), suco tipo TANG, chá solúvel e refrigerante comum.

TOME À VONTADE: água natural, suco CLIGHT, chimarrão, chá sem açúcar (carqueja, hibisco, cavalinha, cidreira, erva-doce, capim-limão, camomila, cabelo de milho, dente-de-leão, quebra-pedra, salsaparrilha porangaba, guabiroba, chá de bugre), chá verde tipo japonês, suco NATURAL de limão sem açúcar (amargo ou com adoçante).

TOME COM MODERAÇÃO: água com gás, chá industrializado (GREEN TEA, FEEL GOOD, MATTE LEÃO DIET, ICE TEA LIGHT), energético zero calorias (NITRIX ZERO e RED BULL SUGAR FREE), água gaseificada com sabor e refrigerante sem calorias diet, light ou zero.

JEJUM INTERMITENTE – COMEÇAR A COMER A PARTIR DO ALMOÇO DIETA 6

ALMOÇO

Batata doce 345g
Frango grelhado 140g
Folhas à vontade (alface, rúcula, agrião...) + legumes à vontade (brócolis, tomate, palmito (1 pedaço), abobrinha, chuchu, couve...) Temperar com sal, limão ou qualquer molho zero.

Essa refeição contém 516kcal.

A batata deve ser pesada após cozinhar.

LANCHE DA TARDE

Pão francês 1 unidade
Ovos mexidos (3 claras 1 gema)
Requeijão light 15g

Essa refeição contém 273kcal.

JANTAR

Arroz branco 165g + feijão 140g
Peixe grelhado tilápia 155g
Folhas à vontade (alface, rúcula, agrião...) + legumes à vontade (brócolis, tomate, palmito (1 pedaço), abobrinha, chuchu, couve...) Temperar com sal, limão ou qualquer molho zero.

Essa refeição contém 516kcal.

Essa refeição contém 1.305kcal.



Todos Os alimentos foram calculados prontos.

Ingerir de 30 a 50 ml de água por peso corporal¹

Ex- 70kg x 30 ml= 2,1 litros

Ex- 70kg x 50 ml= 3,5 litros

BOA SORTE!!!

MANTENHA o foco, a dedicação e a disciplina do início ao fim do tratamento. Algumas pessoas começam com tudo e aos poucos vão relaxando na sugestão de cardápio e na suplementação e quando percebem já estão totalmente fora do tratamento.

SIGA exatamente a sugestão de cardápio, EVITE comer fora de hora - EVITE comer refeições. Quando não estiver no cardápio - EVITE sugerir os alimentos entre refeições. Quando preciso contactar via e-mail ou telefone.

QUANDO sentir fome ou ansiedade opte por mastigar TRIDENT ou comer gelatina diet zero açúcar (à vontade) ou tomar café preto (amargo ou com adoçante) ou água ou chá (amargo ou com adoçante), ou chimarrão ou suco CLIGHT ou suco de limão natural (amargo ou com adoçante). Outros alimentos que podem ser consumidos à vontade são os folhos verdes (alface, agrião, acelga, chicória, espinafre, repolho, rúcula e broto de alface), além de pepino natural, cebola e tomate (sem tempero nenhum).

DORMIR no mínimo 6-7 horas por dia é essencial no tratamento. Durma durante o dia para complementar se quiser. Dormir até meia noite também é uma ótima dica.

TOMAR no mínimo 2,1 litros de água por dia. Complemente com chás, suco, leite, iogurte, etc.

É PERMITIDO tomar líquidos (somente os permitidos) durante as refeições, mas EVITE tomar em grande quantidade para não atrapalhar a digestão.

MANTENHA fora de sua visão e de alcance os alimentos que engordam.

CASO “fuga” da sugestão de cardápio em algum momento, não desanime.

Recupere rapidamente o controle da situação e compense na atividade física.

MASIQUE bem os alimentos, lembre-se de comer devagar, APRECIÉ a comida.

O PALADAR leva 15 dias para se acostumar e apreciar novos sabores, é normal não gostar das coisas novas no início, mantenha a seguir o cardápio mesmo assim.

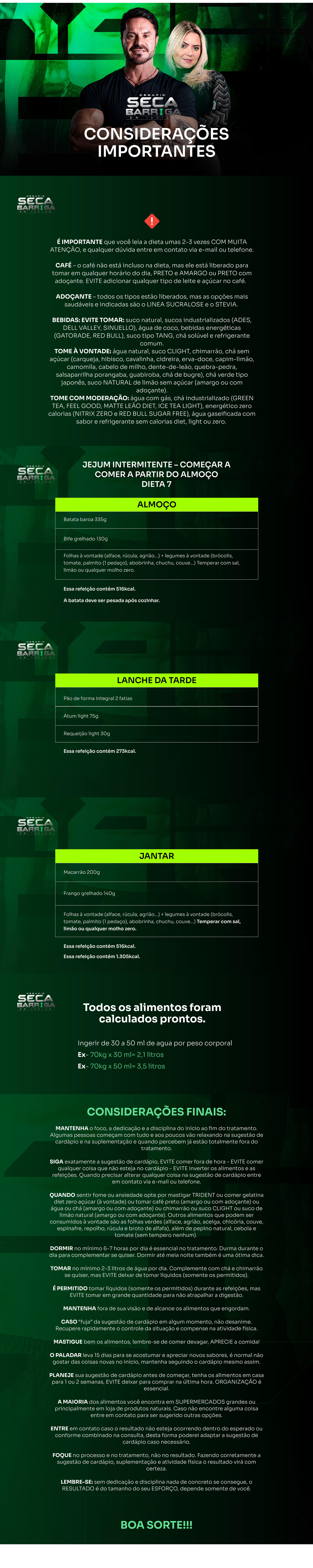
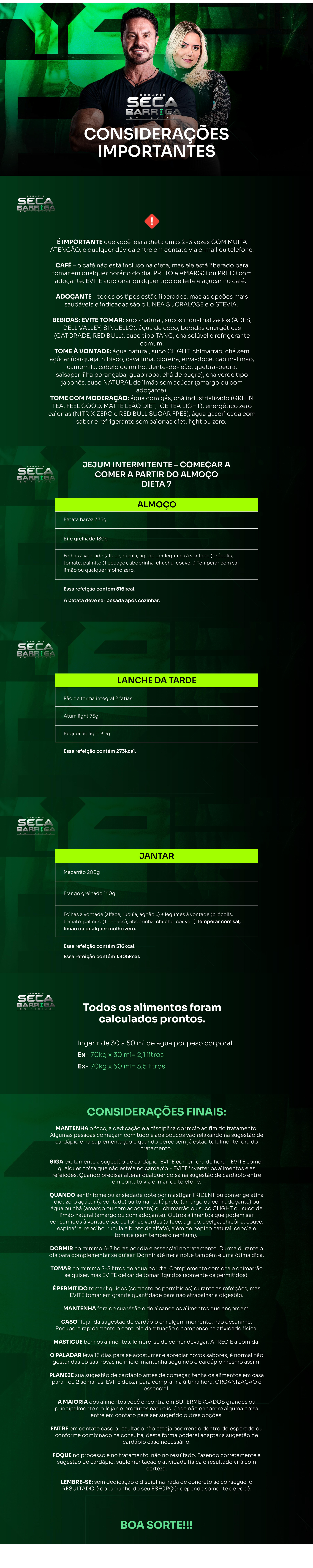
PLANEJE sua sugestão de cardápio antes de começar, tenha os alimentos em casa para 1 ou 2 semanas, EVITE deixar para comprar na última hora. ORGANIZAÇÃO é essencial.

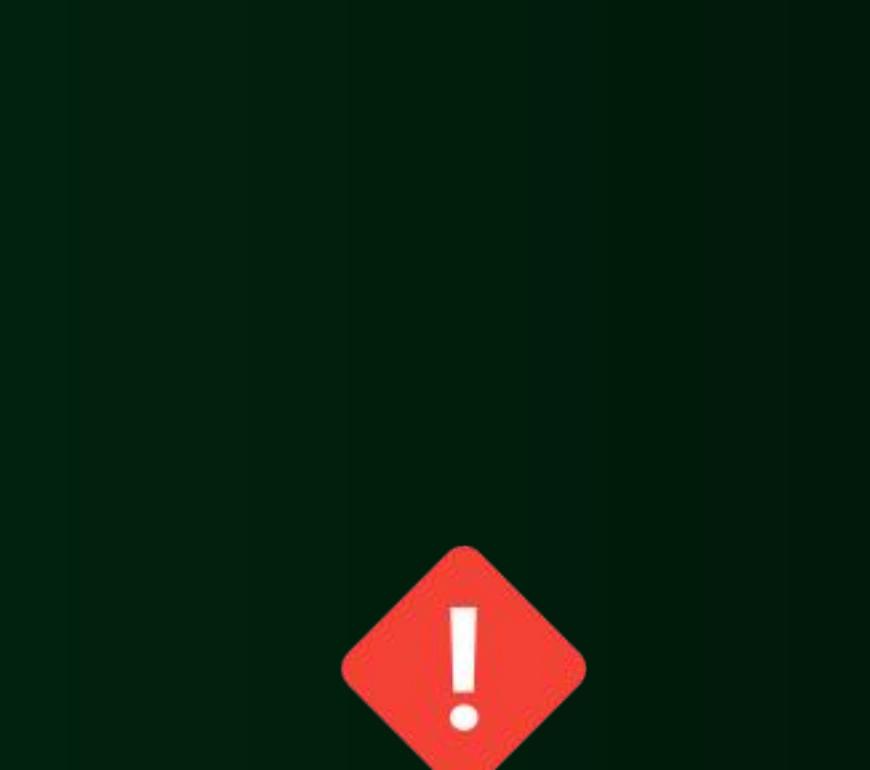
A MAIORIA dos alimentos você encontra em SUPERMERCADOS grandes ou principalmente em loja de produtos naturais. Caso não encontre alguma coisa entre em contato para ser sugerido outras opções.

ENTRE em contato caso o resultado não esteja ocorrendo dentro do esperado ou conforme combinado, desta forma poderá adaptar a sugestão de cardápio caso necessário.

FOQUE no processo e no tratamento, não no resultado. Fazendo corretamente a sugestão de cardápio, suplementação e atividade física o resultado virá com certeza.

LEMBRE-SE: sem dedicação e disciplina nada de concreto se consegue, o resultado é do tamanho do seu ESFORÇO, depende somente de você.





CONSIDERAÇÕES IMPORTANTES



É IMPORTANTE que você leia a dieta umas 2-3 vezes COM MUITA ATENÇÃO, e qualquer dúvida entre em contato via e-mail ou telefone.

CAFÉ – o café não está incluso na dieta, mas ele está liberado para tomar em qualquer horário do dia, PRETO e AMARGO ou PRETO com adoçante. EVITE adicionar qualquer tipo de leite e açúcar no café.

ADOÇANTE – todos os tipos estão liberados, mas as opções mais saudáveis e indicadas são o LINEA SUCRALOSE e o STEVIA.

BEBIDAS: EVITE TOMAR: suco natural, sucos industrializados (ADES, DELL VALLEY, SINUELLO), água de coco, bebidas energéticas (GATORADE, RED BULL), suco tipo TANG, chá solúvel e refrigerante comum.

TOME À VONTADE: água natural, suco CLIGHT, chimarrão, chá sem açúcar (carqueja, hibisco, cavalinha, cidreira, erva-doce, capim-limão, camomila, cabelo de milho, dente-de-leão, quebra-pedra, salsaparrilha porangaba, guabiroba, chá de bugre), chá verde tipo japonês, suco NATURAL de limão sem açúcar (amargo ou com adoçante).

TOME COM MODERAÇÃO: água com gás, chá industrializado (GREEN TEA, FEEL GOOD, MATTE LEÃO DIET, ICE TEA LIGHT), energético zero calorias (NITRIX ZERO e RED BULL SUGAR FREE), água gaseificada com sabor e refrigerante sem calorias diet, light ou zero.

JEJUM INTERMITENTE – COMEÇAR A COMER A PARTIR DO ALMOÇO DIETA 8

ALMOÇO

Arroz branco 165g + quinoa 25g
Salmão 140g (comer somente 2x na semana)
Folhas à vontade (alface, rúcula, agrião...) + legumes à vontade (brócolis, tomate, palmito (1 pedaço), abobrinha, chuchu, couve...) Temperar com sal, limão ou qualquer molho zero.

Essa refeição contém 516kcal.

LANCHE DA TARDE

Torrada integral 4 unidades
Cottage 35g
Aveia 15g
Melão 165g

Essa refeição contém 273kcal.

JANTAR

Arroz branco 165g + ervilha 115g
Frango grelhado 140g
Folhas à vontade (alface, rúcula, agrião...) + legumes à vontade (brócolis, tomate, palmito (1 pedaço), abobrinha, chuchu, couve...) Temperar com sal, limão ou qualquer molho zero.

Essa refeição contém 516kcal.

Essa refeição contém 1.305kcal.



Todos Os Alimentos foram calculados prontos.

Ingerir de 30 a 50 ml de água por peso corporal¹

Ex- 70kg x 30 ml= 2,1 litros

Ex- 70kg x 50 ml= 3,5 litros

BOA SORTE!!!

MANTENHA o foco, a dedicação e a disciplina do início ao fim do tratamento. Algumas pessoas começam com tudo e aos poucos vão relaxando na sugestão de cardápio e na suplementação e quando percebem já estão totalmente fora do tratamento.

SIGA exatamente a sugestão de cardápio, EVITE comer torrada de hora - EVITE comer refeições. Quando não estiver no cardápio - EVITE sugerir os alimentos entre refeições. Quando preciso contactar via e-mail ou telefone.

QUANDO sentir fome ou ansiedade opte por mastigar TRIDENT ou comer gelatina diet zero açúcar (à vontade) ou tomar café preto (amargo ou com adoçante) ou água ou chá (amargo ou com adoçante), ou chimarrão ou suco CLIGHT ou suco de limão natural (amargo ou com adoçante) (alface, agrião, acelga, chicória, espinafre, repolho, rúcula e broto de alface), além de pepino natural, cebola e tomate (sem tempero nenhum).

DORMIR no mínimo 6-7 horas por dia é essencial no tratamento. Durma durante o dia para complementar se quiser. Dormir até meia noite também é uma ótima dica.

TOMAR no mínimo 2,1 litros de água por dia. Complemente com chás, ou chimarrão.

É PERMITIDO tomar líquidos (somente os permitidos) durante as refeições, mas EVITE tomar em grande quantidade para não atrapalhar a digestão.

MANTENHA fora de sua visão e de alcance os alimentos que engordam.

CASO “faja” da sugestão de cardápio em algum momento, não desanime. Recupere rapidamente o controle da situação e compense na atividade física.

MASIQUE bem os alimentos, lembre-se de comer devagar, APRECIÉ a comida.

O PALADAR leva 15 dias para se acostumar e apreciar novos sabores, é normal não gostar das coisas novas no início, mantenha a sugestão de cardápio mesmo assim.

PLANEJE sua sugestão de cardápio antes de começar, tenha os alimentos em casa para 1 ou 2 semanas, EVITE deixar para comprar na última hora. ORGANIZAÇÃO é essencial.

A MAIORIA dos alimentos você encontra em SUPERMERCADOS grandes ou principalmente em loja de produtos naturais. Caso não encontre alguma coisa entre em contato para ser sugerido outras opções.

ENTRE em contato caso o resultado não esteja ocorrendo dentro do esperado ou conforme combinado, desta forma poderá adaptar a sugestão de cardápio caso necessário.

FOQUE no processo e no tratamento, não no resultado. Fazendo corretamente a sugestão de cardápio, suplementação e atividade física o resultado virá com certeza.

LEMBRE-SE: sem dedicação e disciplina nada de concreto se consegue, o RESULTADO é do tamanho do seu ESFORÇO, depende somente de você.



É IMPORTANTE que você leia a dieta umas 2-3 vezes COM MUITA ATENÇÃO, e qualquer dúvida entre em contato via e-mail ou telefone.

CAFÉ – o café não está incluso na dieta, mas ele está liberado para tomar em qualquer horário do dia, PRETO e AMARGO ou PRETO com adoçante. EVITE adicionar qualquer tipo de leite e açúcar no café.

ADOÇANTE – todos os tipos estão liberados, mas as opções mais saudáveis e indicadas são o LINEA SUCRALOSE e o STEVIA.

BEBIDAS: EVITE TOMAR: suco natural, sucos industrializados (ADES, DELL VALLEY, SINUELLO), água de coco, bebidas energéticas (GATORADE, RED BULL), suco tipo TANG, chá solúvel e refrigerante comum.

TOME À VONTADE: água natural, suco CLIGHT, chimarrão, chá sem açúcar (carqueja, hibisco, cavalinha, cidreira, erva-doce, capim-limão, camomila, cabelo de milho, dente-de-leão, quebra-pedra, salsaparrilha porangaba, guabiroba, chá de bugre), chá verde tipo japonês, suco NATURAL de limão sem açúcar (amargo ou com adoçante).

TOME COM MODERAÇÃO: água com gás, chá industrializado (GREEN TEA, FEEL GOOD, MATTE LEÃO DIET, ICE TEA LIGHT), energético zero calorias (NITRIX ZERO e RED BULL SUGAR FREE), água gaseificada com sabor e refrigerante sem calorias diet, light ou zero.

JEJUM INTERMITENTE – COMEÇAR A COMER A PARTIR DO ALMOÇO DIETA 9

ALMOÇO

Mandioca 210g
Bife grelhado 130g
Folhas à vontade (alface, rúcula, agrião...) + legumes à vontade (brócolis, tomate, palmito (1 pedaço), abobrinha, chuchu, couve...) Temperar com sal, limão ou qualquer molho zero.

Essa refeição contém 516kcal.

LANCHE DA TARDE

Tapioca 60g
Carne moída 50g
Requeijão light 15g

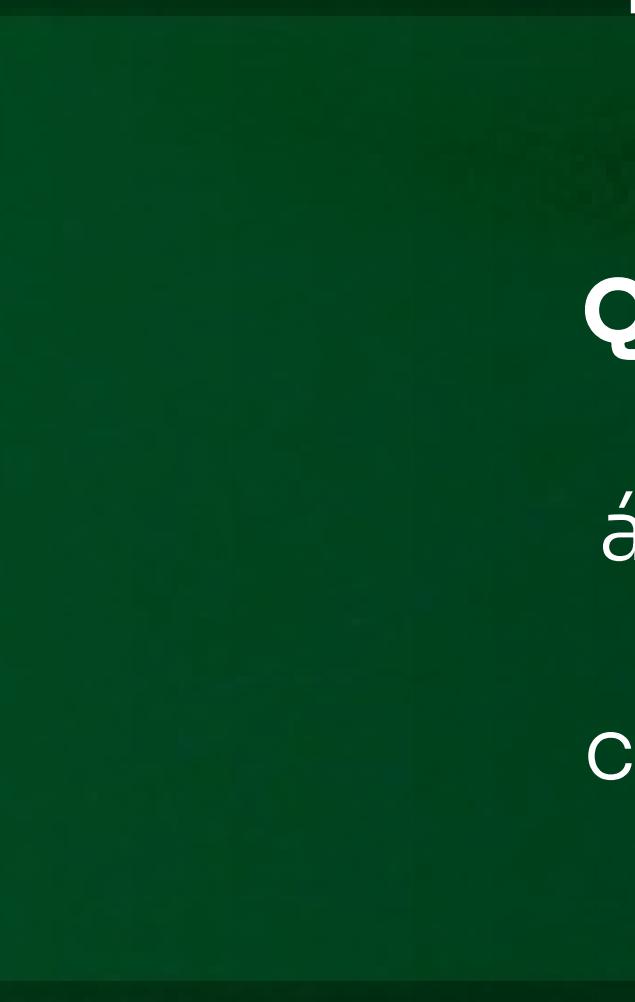
Essa refeição contém 273kcal.

JANTAR

Macarrão 200g
Frango grelhado 140g
Folhas à vontade (alface, rúcula, agrião...) + legumes à vontade (brócolis, tomate, palmito (1 pedaço), abobrinha, chuchu, couve...) Temperar com sal, limão ou qualquer molho zero.

Essa refeição contém 516kcal.

Essa refeição contém 1.305kcal.



Todos Os Alimentos foram calculados prontos.

Ingerir de 30 a 50 ml de água por peso corporal¹

Ex- 70kg x 30 ml= 2,1 litros

Ex- 70kg x 50 ml= 3,5 litros

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

MANTENHA o foco, a dedicação e a disciplina do início ao fim do tratamento. Algumas pessoas começam com tudo e aos poucos vão relaxando na sugestão de cardápio e na suplementação e quando percebem já estão totalmente fora do tratamento.

SIGA exatamente a sugestão de cardápio, EVITE comer fora de hora – EVITE comer refeições. Quando não estiver na hora sugerida no cardápio – EVITE na hora sugerida do cardápio entre refeições. Quando precisar comer fora de hora – EVITE.

QUANDO sentir fome ou ansiedade opte por mastigar TRIDENT ou comer gelatina diet zero açúcar (à vontade) ou tomar café preto (amargo ou com adoçante) ou água ou chá (amargo ou com adoçante), ou chimarrão ou suco CLIGHT ou suco de limão natural (amargo ou com adoçante) (alface, agrião, acelga, chicória, espinafre, repolho, rúcula e broto de alface), além de pepino natural, cebola e tomate (sem tempero nenhum).

DORMIR no mínimo 6-7 horas por dia é essencial no tratamento. Durma durante o dia para complementar se quiser. Dormir até meia noite também é uma ótima dica.

TOMAR no mínimo 2,1 litros de água por dia. Complemente com chás, suco, suco de limão ou suco de laranja.

É PERMITIDO tomar líquidos (somente os permitidos) durante as refeições, mas EVITE tomar em grande quantidade para não atrapalhar a digestão.

MANTENHA fora de sua visão e de alcance os alimentos que engordam.

CASO “faja” da sugestão de cardápio em algum momento, não desanime. Recupere rapidamente o controle da situação e compense na atividade física.

MASIQUE bem os alimentos, lembre-se de comer devagar, APRECIÉ a comida.

O PALADAR leva 15 dias para se acostumar e apreciar novos sabores, é normal não gostar das coisas novas no início, mantenha a sugestão de cardápio mesmo assim.

PLANEJE sua sugestão de cardápio antes de começar, tenha os alimentos em casa para 1 ou 2 semanas, EVITE deixar para comprar na última hora. ORGANIZAÇÃO é essencial.

A MAIORIA dos alimentos você encontra em SUPERMERCADOS grandes ou principalmente em loja de produtos naturais. Caso não encontre alguma coisa entre em contato para ser sugerido outras opções.

ENTRE em contato caso o resultado não esteja ocorrendo dentro do esperado ou conforme combinado, desta forma ficará adaptado a sua sugestão de cardápio caso necessário.

FOQUE no processo e no tratamento, não no resultado. Fazendo corretamente a sugestão de cardápio, suplementação e atividade física o resultado virá com certeza.

LEMBRE-SE: sem dedicação e disciplina nada de concreto se consegue, o resultado é do tamanho do seu ESFORÇO, depende somente de você.

BOA SORTE!!!



É IMPORTANTE que você leia a dieta umas 2-3 vezes COM MUITA ATENÇÃO, e qualquer dúvida entre em contato via e-mail ou telefone.

CAFÉ – o café não está incluso na dieta, mas ele está liberado para tomar em qualquer horário do dia, PRETO e AMARGO ou PRETO com adoçante. EVITE adicionar qualquer tipo de leite e açúcar no café.

ADOÇANTE – todos os tipos estão liberados, mas as opções mais saudáveis e indicadas são o LINEA SUCRALOSE e o STEVIA.

BEBIDAS: EVITE TOMAR: suco natural, sucos industrializados (ADES, DELL VALLEY, SINUELLO), água de coco, bebidas energéticas (GATORADE, RED BULL), suco tipo TANG, chá solúvel e refrigerante comum.

TOME À VONTADE: água natural, suco CLIGHT, chimarrão, chá sem açúcar (carqueja, hibisco, cavalinha, cidreira, erva-doce, capim-limão, camomila, cabelo de milho, dente-de-leão, quebra-pedra, salsaparrilha porangaba, guabiroba, chá de bugre), chá verde tipo japonês, suco NATURAL de limão sem açúcar (amargo ou com adoçante).

TOME COM MODERAÇÃO: água com gás, chá industrializado (GREEN TEA, FEEL GOOD, MATTE LEÃO DIET, ICE TEA LIGHT), energético zero calorias (NITRIX ZERO e RED BULL SUGAR FREE), água gaseificada com sabor e refrigerante sem calorias diet, light ou zero.

JEJUM INTERMITENTE – COMEÇAR A COMER A PARTIR DO ALMOÇO DIETA 10

ALMOÇO

Mandioca 210g
Bife grelhado 130g
Folhas à vontade (alface, rúcula, agrião...) + legumes à vontade (brócolis, tomate, palmito (1 pedaço), abobrinha, chuchu, couve...) Temperar com sal, limão ou qualquer molho zero.

Essa refeição contém 516kcal.

LANCHE DA TARDE

Tapioca 60g
Carne moída 50g
Requeijão light 15g

Essa refeição contém 273kcal.

JANTAR

Macarrão 200g
Frango grelhado 140g
Folhas à vontade (alface, rúcula, agrião...) + legumes à vontade (brócolis, tomate, palmito (1 pedaço), abobrinha, chuchu, couve...) Temperar com sal, limão ou qualquer molho zero.

Essa refeição contém 516kcal.

Essa refeição contém 1.305kcal.



Todos Os alimentos foram calculados prontos.

Ingerir de 30 a 50 ml de água por peso corporal¹

Ex- 70kg x 30 ml= 2,1 litros

Ex- 70kg x 50 ml= 3,5 litros

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

MANTENHA o foco, a dedicação e a disciplina do início ao fim do tratamento. Algumas pessoas começam com tudo e aos poucos vão relaxando na sugestão de cardápio e na suplementação e quando percebem já estão totalmente fora do tratamento.

SIGA exatamente a sugestão de cardápio, EVITE comer fora de hora – EVITE comer refeições. Quando não estiver no cardápio – EVITE sugerir os alimentos entre refeições. Quando preciso contatar via e-mail ou telefone.

QUANDO sentir fome ou ansiedade opte por mastigar TRIDENT ou comer gelatina diet zero açúcar (à vontade) ou tomar café preto (amargo ou com adoçante) ou água ou chá (amargo ou com adoçante), ou chimarrão ou suco CLIGHT ou suco de limão natural (amargo ou com adoçante). Outros alimentos que podem ser consumidos à vontade são os folhos verdes (alface, agrião, acelga, chicória, espinafre, repolho, rúcula e broto de alface), além de pepino natural, cebola e tomate (sem tempero nenhum).

DORMIR no mínimo 6-7 horas por dia é essencial no tratamento. Durma durante o dia para complementar se quiser. Dormir até meia noite também é uma ótima dica.

TOMAR no mínimo 2,1 litros de água por dia. Complemente com chás, macarrão.

É PERMITIDO tomar líquidos (somente os permitidos) durante as refeições, mas EVITE tomar em grande quantidade para não atrapalhar a digestão.

MANTENHA fora de sua visão e de alcance os alimentos que engordam.

CASO “faja” da sugestão de cardápio em algum momento, não desanime.

Recupere rapidamente o controle da situação e compense na atividade física.

MASIQUE bem os alimentos, lembre-se de comer devagar, APRECIÉ a comida.

O PALADAR leva 15 dias para se acostumar e apreciar novos sabores, é normal não gostar das coisas novas no início, mantenha a seguir o cardápio mesmo assim.

PLANEJE sua sugestão de cardápio antes de começar, tenha os alimentos em casa para 1 ou 2 semanas, EVITE deixar para comprar na última hora. ORGANIZAÇÃO é essencial.

A MAIORIA dos alimentos você encontra em SUPERMERCADOS grandes ou principalmente em loja de produtos naturais. Caso não encontre alguma coisa entre em contato para ser sugerido outras opções.

ENTRE em contato caso o resultado não esteja ocorrendo dentro do esperado ou conforme combinado, desta forma poderá adaptar a sugestão de cardápio caso necessário.

FOQUE no processo e no tratamento, não no resultado. Fazendo corretamente a sugestão de cardápio, suplementação e atividade física o resultado virá com certeza.

LEMBRE-SE: sem dedicação e disciplina nada de concreto se consegue, o

RESULTADO é do tamanho do seu ESFORÇO, depende somente de você.

BOA SORTE!!!



CONSIDERAÇÕES IMPORTANTES



É IMPORTANTE que você leia a dieta umas 2-3 vezes COM MUITA ATENÇÃO, e qualquer dúvida entre em contato via e-mail ou telefone.

CAFÉ – o café não está incluso na dieta, mas ele está liberado para tomar em qualquer horário do dia, PRETO e AMARGO ou PRETO com adoçante. EVITE adicionar qualquer tipo de leite e açúcar no café.

ADOÇANTE – todos os tipos estão liberados, mas as opções mais saudáveis e indicadas são o LINEA SUCRALOSE e o STEVIA.

BEBIDAS: EVITE TOMAR: suco natural, sucos industrializados (ADES, DELL VALLEY, SINUELLO), água de coco, bebidas energéticas (GATORADE, RED BULL), suco tipo TANG, chá solúvel e refrigerante comum.

TOME À VONTADE: água natural, suco CLIGHT, chimarrão, chá sem açúcar (carqueja, hibisco, cavalinha, cidreira, erva-doce, capim-limão, camomila, cabelo de milho, dente-de-leão, quebra-pedra, salsaparrilha porangaba, guabiroba, chá de bugre), chá verde tipo japonês, suco NATURAL de limão sem açúcar (amargo ou com adoçante).

TOME COM MODERAÇÃO: água com gás, chá industrializado (GREEN TEA, FEEL GOOD, MATTE LEÃO DIET, ICE TEA LIGHT), energético zero calorias (NITRIX ZERO e RED BULL SUGAR FREE), água gaseificada com sabor e refrigerante sem calorias diet, light ou zero.

JEJUM INTERMITENTE – COMEÇAR A COMER A PARTIR DO ALMOÇO DIETA 11

ALMOÇO

Arroz branco 165g + lentilha 120g

Frango grelhado 140g

Folhas à vontade (alface, rúcula, agrião...) + legumes à vontade (brócolis, tomate, palmito (1 pedaço), abobrinha, chuchu, couve...) Temperar com sal, limão ou qualquer molho zero.

Essa refeição contém 516kcal.

LANCHE DA TARDE

Aveia 30g (mingau)

Whey 30g

Banana 40g

Essa refeição contém 273kcal.

JANTAR

Arroz branco 165g + feijão 140g

Frango grelhado 140g

Folhas à vontade (alface, rúcula, agrião...) + legumes à vontade (brócolis, tomate, palmito (1 pedaço), abobrinha, chuchu, couve...) Temperar com sal, limão ou qualquer molho zero.

Essa refeição contém 516kcal.

Essa refeição contém 1.305kcal.



Todos Os alimentos foram calculados prontos.

Ingerir de 30 a 50 ml de água por peso corporal¹

Ex- 70kg x 30 ml= 2,1 litros

Ex- 70kg x 50 ml= 3,5 litros

BOA SORTE!!!

MANTENHA o foco, a dedicação e a disciplina do início ao fim do tratamento. Algumas pessoas começam com tudo e aos poucos vão relaxando na sugestão de cardápio e na suplementação e quando percebem já estão totalmente fora do tratamento.

SIGA exatamente a sugestão de cardápio, EVITE comer fora de hora – EVITE comer refeições. Quando não estiver no cardápio – EVITE sugerir os alimentos entre refeições. Quando preciso contactar via e-mail ou telefone.

QUANDO sentir fome ou ansiedade opte por mastigar TRIDENT ou comer gelatina diet zero açúcar (à vontade) ou tomar café preto (amargo ou com adoçante) ou água ou chá (amargo ou com adoçante), ou chimarrão ou suco CLIGHT ou suco de limão natural (amargo ou com adoçante). Outros alimentos que podem ser consumidos à vontade são os folhos verdes (alface, agrião, acelga, chicória, espinafre, repolho, rúcula e broto de alface), além de pepino natural, cebola e tomate (sem tempero nenhum).

DORMIR no mínimo 6-7 horas por dia é essencial no tratamento. Durma durante o dia para complementar se quiser. Dormir até meia noite também é uma ótima dica.

TOMAR no mínimo 2,1 litros de água por dia. Complemente com chás, ou churrasco.

É PERMITIDO tomar líquidos (somente os permitidos) durante as refeições, mas EVITE tomar em grande quantidade para não atrapalhar a digestão.

MANTENHA fora de sua visão e de alcance os alimentos que engordam.

CASO “fuga” da sugestão de cardápio em algum momento, não desanime.

Recupere rapidamente o controle da situação e compense na atividade física.

MASIGUE bem os alimentos, lembre-se de comer devagar, APRECIÉ a comida.

O PALADAR leva 15 dias para se acostumar e apreciar novos sabores, é normal não gostar das coisas novas no início, mantenha a seguir o cardápio mesmo assim.

PLANEJE sua sugestão de cardápio antes de começar, tenha os alimentos em casa para 1 ou 2 semanas, EVITE deixar para comprar na última hora. ORGANIZAÇÃO é essencial.

A MAIORIA dos alimentos você encontra em SUPERMERCADOS grandes ou principalmente em loja de produtos naturais. Caso não encontre alguma coisa entre em contato para ser sugerido outras opções.

ENTRE em contato caso o resultado não esteja ocorrendo dentro do esperado ou conforme combinado, desta forma poderá adaptar a sugestão de cardápio caso necessário.

FOQUE no processo e no tratamento, não no resultado. Fazendo corretamente a sugestão de cardápio, suplementação e atividade física o resultado virá com certeza.

LEMBRE-SE: sem dedicação e disciplina nada de concreto se consegue, o resultado é do tamanho do seu ESFORÇO, depende somente de você.





CONSIDERAÇÕES IMPORTANTES



É IMPORTANTE que você leia a dieta umas 2-3 vezes COM MUITA ATENÇÃO, e qualquer dúvida entre em contato via e-mail ou telefone.

CAFÉ – o café não está incluso na dieta, mas ele está liberado para tomar em qualquer horário do dia, PRETO e AMARGO ou PRETO com adoçante. EVITE adicionar qualquer tipo de leite e açúcar no café.

ADOÇANTE – todos os tipos estão liberados, mas as opções mais saudáveis e indicadas são o LINEA SUCRALOSE e o STEVIA.

BEBIDAS: EVITE TOMAR: suco natural, sucos industrializados (ADES, DELL VALLEY, SINUELLO), água de coco, bebidas energéticas (GATORADE, RED BULL), suco tipo TANG, chá solúvel e refrigerante comum.

TOME À VONTADE: água natural, suco CLIGHT, chimarrão, chá sem açúcar (carqueja, hibisco, cavalinha, cidreira, erva-doce, capim-limão, camomila, cabelo de milho, dente-de-leão, quebra-pedra, salsaparrilha porangaba, guabiroba, chá de bugre), chá verde tipo japonês, suco NATURAL de limão sem açúcar (amargo ou com adoçante).

TOME COM MODERAÇÃO: água com gás, chá industrializado (GREEN TEA, FEEL GOOD, MATTE LEÃO DIET, ICE TEA LIGHT), energético zero calorias (NITRIX ZERO e RED BULL SUGAR FREE), água gaseificada com sabor e refrigerante sem calorias diet, light ou zero.

JEJUM INTERMITENTE – COMEÇAR A COMER A PARTIR DO ALMOÇO DIETA 13

ALMOÇO

Batata doce 345g
Frango grelhado 140g
Folhas à vontade (alface, rúcula, agrião...) + legumes à vontade (brócolis, tomate, palmito (1 pedaço), abobrinha, chuchu, couve...) Temperar com sal, limão ou qualquer molho zero.

Essa refeição contém 516kcal.

A batata deve ser pesada após cozinhar.

LANCHE DA TARDE

Uva 110g
Abacaxi 125g
logurte desnatado 300ml

Essa refeição contém 273kcal.

Essa refeição contém 1.305kcal.

JANTAR

Mandioquinha 335g
Carne moída 130g
Folhas à vontade (alface, rúcula, agrião...) + legumes à vontade (brócolis, tomate, palmito (1 pedaço), abobrinha, chuchu, couve...) Temperar com sal, limão ou qualquer molho zero.

Essa refeição contém 516kcal.

Essa refeição contém 1.305kcal.



Todos Os Alimentos foram calculados prontos.

Ingerir de 30 a 50 ml de água por peso corporal¹

Ex- 70kg x 30 ml= 2,1 litros

Ex- 70kg x 50 ml= 3,5 litros

BOA SORTE!!!

MANTENHA o foco, a dedicação e a disciplina do início ao fim do tratamento. Algumas pessoas começam com tudo e aos poucos vão relaxando na sugestão de cardápio e na suplementação e quando percebem já estão totalmente fora do tratamento.

SIGA exatamente a sugestão de cardápio, EVITE comer fora de hora – EVITE comer refeições. Quando não estiver no cardápio – EVITE sugerir os alimentos entre refeições. Quando preciso contatar via e-mail ou telefone.

QUANDO sentir fome ou ansiedade opte por mastigar TRIDENT ou comer gelatina diet zero açúcar (à vontade) ou tomar café preto (amargo ou com adoçante) ou água ou chá (amargo ou com adoçante), ou chimarrão ou suco CLIGHT ou suco de limão natural (amargo ou com adoçante). Outros alimentos que podem ser consumidos à vontade são os folhos verdes (alface, agrião, acelga, chicória, espinafre, repolho, rúcula e broto de alface), além de pepino natural, cebola e tomate (sem tempero nenhum).

DORMIR no mínimo 6-7 horas por dia é essencial no tratamento. Durma durante o dia para complementar se quiser. Dormir até meia noite também é uma ótima dica.

TOMAR no mínimo 2,1 litros de água por dia. Complemente com chás, ou chimarrão.

É PERMITIDO tomar líquidos (somente os permitidos) durante as refeições, mas EVITE tomar em grande quantidade para não atrapalhar a digestão.

MANTENHA fora de sua visão e de alcance os alimentos que engordam.

CASO “faja” da sugestão de cardápio em algum momento, não desanime.

Recupere rapidamente o controle da situação e compense na atividade física.

MASIQUE bem os alimentos, lembre-se de comer devagar, APRECIÉ a comida.

O PALADAR leva 15 dias para se acostumar e apreciar novos sabores, é normal não gostar das coisas novas no início, mantenha a seguir o cardápio mesmo assim.

PLANEJE sua sugestão de cardápio antes de começar, tenha os alimentos em casa para 1 ou 2 semanas, EVITE deixar para comprar na última hora. ORGANIZAÇÃO é essencial.

A MAIORIA dos alimentos você encontra em SUPERMERCADOS grandes ou principalmente em loja de produtos naturais. Caso não encontre alguma coisa entre em contato para ser sugerido outras opções.

ENTRE em contato caso o resultado não esteja ocorrendo dentro do esperado ou conforme combinado, desta forma poderá adaptar a sugestão de cardápio caso necessário.

FOQUE no processo e no tratamento, não no resultado. Fazendo corretamente a sugestão de cardápio, suplementação e atividade física o resultado virá com certeza.

LEMBRE-SE: sem dedicação e disciplina nada de concreto se consegue, o RESULTADO é do tamanho do seu ESFORÇO, depende somente de você.



É IMPORTANTE que você leia a dieta umas 2-3 vezes COM MUITA ATENÇÃO, e qualquer dúvida entre em contato via e-mail ou telefone.

CAFÉ – o café não está incluso na dieta, mas ele está liberado para tomar em qualquer horário do dia, PRETO e AMARGO ou PRETO com adoçante. EVITE adicionar qualquer tipo de leite e açúcar no café.

ADOÇANTE – todos os tipos estão liberados, mas as opções mais saudáveis e indicadas são o LINEA SUCRALOSE e o STEVIA.

BEBIDAS: EVITE TOMAR: suco natural, sucos industrializados (ADES, DELL VALLEY, SINUELLO), água de coco, bebidas energéticas (GATORADE, RED BULL), suco tipo TANG, chá solúvel e refrigerante comum.

TOME À VONTADE: água natural, suco CLIGHT, chimarrão, chá sem açúcar (carqueja, hibisco, cavalinha, cidreira, erva-doce, capim-limão, camomila, cabelo de milho, dente-de-leão, quebra-pedra, salsaparrilha porangaba, guabiroba, chá de bugre), chá verde tipo japonês, suco NATURAL de limão sem açúcar (amargo ou com adoçante).

TOME COM MODERAÇÃO: água com gás, chá industrializado (GREEN TEA, FEEL GOOD, MATTE LEÃO DIET, ICE TEA LIGHT), energético zero calorias (NITRIX ZERO e RED BULL SUGAR FREE), água gaseificada com sabor e refrigerante sem calorias diet, light ou zero.

JEJUM INTERMITENTE – COMEÇAR A COMER A PARTIR DO ALMOÇO DIETA 14

ALMOÇO

Macarrão 200g
Peixe grelhado tilápia 155g
Folhas à vontade (alface, rúcula, agrião...) + legumes à vontade (brócolis, tomate, palmito (1 pedaço), abobrinha, chuchu, couve...) Temperar com sal, limão ou qualquer molho zero.

Essa refeição contém 516kcal.

LANCHE DA TARDE

Torrada integral 4 unidades
Omelete 2 ovos inteiros

Essa refeição contém 273kcal.

JANTAR

Arroz branco 165g + feijão 140g
Frango grelhado 140g
Folhas à vontade (alface, rúcula, agrião...) + legumes à vontade (brócolis, tomate, palmito (1 pedaço), abobrinha, chuchu, couve...) Temperar com sal, limão ou qualquer molho zero.

Essa refeição contém 516kcal.

Essa refeição contém 1.305kcal.



Todos Os Alimentos foram calculados prontos.

Ingerir de 30 a 50 ml de água por peso corporal¹

Ex- 70kg x 30 ml= 2,1 litros

Ex- 70kg x 50 ml= 3,5 litros

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

MANTENHA o foco, a dedicação e a disciplina do início ao fim do tratamento. Algumas pessoas começam com tudo e aos poucos vão relaxando na sugestão de cardápio e na suplementação e quando percebem já estão totalmente fora do tratamento.

SIGA exatamente a sugestão de cardápio, EVITE comer fora de hora – EVITE comer refeições quando não estiver no cardápio – EVITE inverter os cardápios entre refeições. Quando precisar contatar via e-mail ou telefone.

QUANDO sentir fome ou ansiedade opte por mastigar TRIDENT ou comer gelatina diet zero açúcar (à vontade) ou tomar café preto (amargo ou com adoçante) ou água ou chá (amargo ou com adoçante), ou chimarrão ou suco CLIGHT ou suco de limão natural (amargo ou com adoçante). Outros alimentos que podem ser consumidos à vontade são os folhos verdes (alface, agrião, acelga, chicória, espinafre, repolho, rúcula e broto de alface), além de pepino natural, cebola e tomate (sem tempero nenhum).

DORMIR no mínimo 6-7 horas por dia é essencial no tratamento. Durma durante o dia para complementar se quiser. Dormir até meia noite também é uma ótima dica.

TOMAR no mínimo 2,1 litros de água por dia. Complemente com chás, torradas, frutas, sucos, leite, iogurte, etc.

É PERMITIDO tomar líquidos (somente os permitidos) durante as refeições, mas EVITE tomar em grande quantidade para não atrapalhar a digestão.

MANTENHA fora de sua visão e de alcance os alimentos que engordam.

CASO “fuga” da sugestão de cardápio em algum momento, não desanime. Recupere rapidamente o controle da situação e compense na atividade física.

MASIQUE bem os alimentos, lembre-se de comer devagar, APRECIÉ a comida.

O PALADAR leva 15 dias para se acostumar e apreciar novos sabores, é normal não gostar das coisas novas no início, mantenha a seguir o cardápio mesmo assim.

PLANEJE sua sugestão de cardápio antes de começar, tenha os alimentos em casa para 1 ou 2 semanas, EVITE deixar para comprar na última hora. ORGANIZAÇÃO é essencial.

A MAIORIA dos alimentos você encontra em SUPERMERCADOS grandes ou principalmente em loja de produtos naturais. Caso não encontre alguma coisa entre em contato para ser sugerido outras opções.

ENTRE em contato caso o resultado não esteja ocorrendo dentro do esperado ou conforme combinado, desta forma poderá adaptar a sugestão de cardápio caso necessário.

FOQUE no processo e no tratamento, não no resultado. Fazendo corretamente a sugestão de cardápio, suplementação e atividade física o resultado virá com certeza.

LEMBRE-SE: sem dedicação e disciplina nada de concreto se consegue, o resultado é do tamanho do seu ESFORÇO, depende somente de você.

BOA SORTE!!!



É IMPORTANTE que você leia a dieta umas 2-3 vezes COM MUITA ATENÇÃO, e qualquer dúvida entre em contato via e-mail ou telefone.

CAFÉ – o café não está incluso na dieta, mas ele está liberado para tomar em qualquer horário do dia, PRETO e AMARGO ou PRETO com adoçante. EVITE adicionar qualquer tipo de leite e açúcar no café.

ADOÇANTE – todos os tipos estão liberados, mas as opções mais saudáveis e indicadas são o LINEA SUCRALOSE e o STEVIA.

BEBIDAS: EVITE TOMAR: suco natural, sucos industrializados (ADES, DELL VALLEY, SINUELLO), água de coco, bebidas energéticas (GATORADE, RED BULL), suco tipo TANG, chá solúvel e refrigerante comum.

TOME À VONTADE: água natural, suco CLIGHT, chimarrão, chá sem açúcar (carqueja, hibisco, cavalinha, cidreira, erva-doce, capim-limão, camomila, cabelo de milho, dente-de-leão, quebra-pedra, salsaparrilha porangaba, guabiroba, chá de bugre), chá verde tipo japonês, suco NATURAL de limão sem açúcar (amargo ou com adoçante).

TOME COM MODERAÇÃO: água com gás, chá industrializado (GREEN TEA, FEEL GOOD, MATTE LEÃO DIET, ICE TEA LIGHT), energético zero calorias (NITRIX ZERO e RED BULL SUGAR FREE), água gaseificada com sabor e refrigerante sem calorias diet, light ou zero.

JEJUM INTERMITENTE – COMEÇAR A COMER A PARTIR DO ALMOÇO DIETA 15

ALMOÇO

Batata baroa 335g
Bife grelhado 130g
Folhas à vontade (alface, rúcula, agrião...) + legumes à vontade (brócolis, tomate, palmito (1 pedaço), abobrinha, chuchu, couve...) Temperar com sal, limão ou qualquer molho zero.

Essa refeição contém 516kcal.

A batata deve ser pesada após cozinhar.

LANCHE DA TARDE

logurte desnatado 300ml
Pera 100g
Aveia em flocos 15g

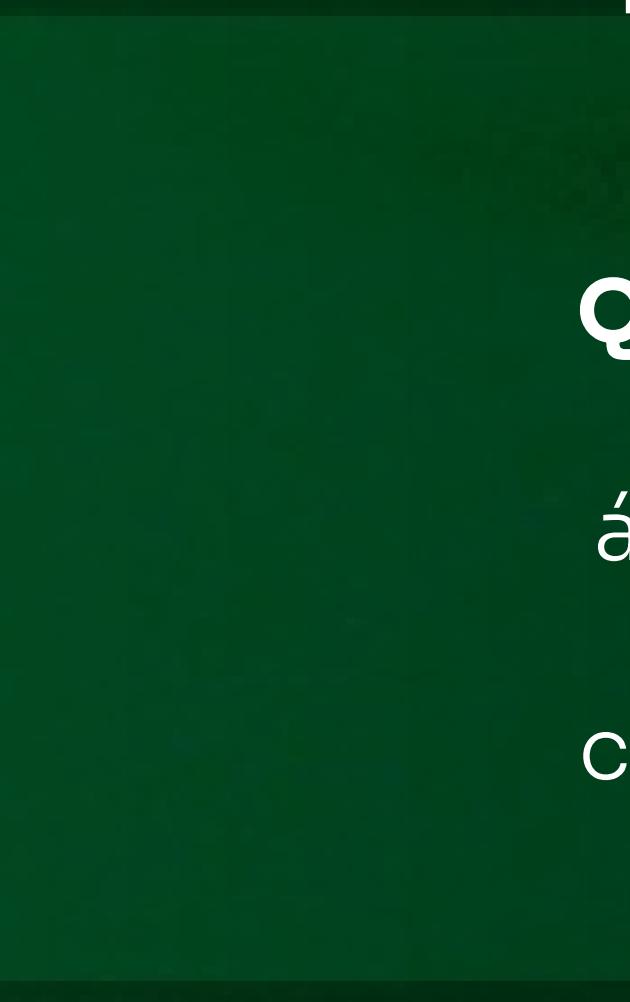
Essa refeição contém 273kcal.

JANTAR

Inhame 220g
Frango grelhado 140g
Folhas à vontade (alface, rúcula, agrião...) + legumes à vontade (brócolis, tomate, palmito (1 pedaço), abobrinha, chuchu, couve...) Temperar com sal, limão ou qualquer molho zero.

Essa refeição contém 516kcal.

Essa refeição contém 1.305kcal.



Considerações Finais:

MANTENHA o foco, a dedicação e a disciplina do início ao fim do tratamento. Algumas pessoas começam com tudo e aos poucos vão relaxando na sugestão de cardápio e na suplementação e quando percebem já estão totalmente fora do tratamento.

SIGA exatamente a sugestão de cardápio, EVITE comer fora de hora – EVITE comer refeições. Quando não estiver no cardápio – EVITE sugerir os alimentos entre refeições. Quando preciso contactar via e-mail ou telefone.

QUANDO sentir fome ou ansiedade opte por mastigar TRIDENT ou comer gelatina diet zero açúcar (à vontade) ou tomar café preto (amargo ou com adoçante) ou água ou chá (amargo ou com adoçante), ou chimarrão ou suco CLIGHT ou suco de limão natural (amargo ou com adoçante). Outros alimentos que podem ser consumidos à vontade são os folhos verdes (alfafra, agrião, acelga, chicória, espinafre, repolho, rúcula e broto de alface), além de pepino natural, cebola e tomate (sem tempero nenhum).

DORMIR no mínimo 6-7 horas por dia é essencial no tratamento. Durma durante o dia para complementar se quiser. Dormir até meia noite também é uma ótima dica.

TOMAR no mínimo 2,1 litros de água por dia. Complemente com chás, ou churrasco.

É PERMITIDO tomar líquidos (somente os permitidos) durante as refeições, mas EVITE tomar em grande quantidade para não atrapalhar a digestão.

MANTENHA fora de sua visão e de alcance os alimentos que engordam.

CASO “fuga” da sugestão de cardápio em algum momento, não desanime. Recupere rapidamente o controle da situação e compense na atividade física.

MASIQUE bem os alimentos, lembre-se de comer devagar, APRECIÉ a comida.

O PALADAR leva 15 dias para se acostumar e apreciar novos sabores, é normal não gostar das coisas novas no início, mantenha a seguir o cardápio mesmo assim.

PLANEJE sua sugestão de cardápio antes de começar, tenha os alimentos em casa para 1 ou 2 semanas, EVITE deixar para comprar na última hora. ORGANIZAÇÃO é essencial.

A MAIORIA dos alimentos você encontra em SUPERMERCADOS grandes ou principalmente em loja de produtos naturais. Caso não encontre alguma coisa entre em contato para ser sugerido outras opções.

ENTRE em contato caso o resultado não esteja ocorrendo dentro do esperado ou conforme combinado, desta forma poderá adaptar a sugestão de cardápio caso necessário.

FOQUE no processo e no tratamento, não no resultado. Fazendo corretamente a sugestão de cardápio, suplementação e atividade física o resultado virá com certeza.

LEMBRE-SE: sem dedicação e disciplina nada de concreto se consegue, o RESULTADO é do tamanho do seu ESFORÇO, depende somente de você.

BOA SORTE!!!