

# COMO PERDER 10 QUILOS EM 3 SEMANAS

Aprenda do jeito certo

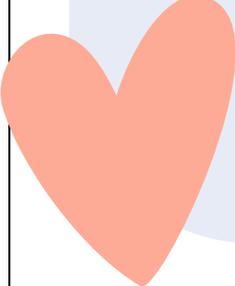
*Por Michele Silva*





# Aviso Legal

Este eBook digital é apenas para fins informativos. Todos os esforços foram feitos para verificar as informações prestadas neste relatório, nem a autora, editor, nem o comerciante assume qualquer responsabilidade por os erros ou omissões. Qualquer desprezo as pessoas ou organizações não são intencionais e o desenvolvimento deste eBook é de boa-fé. O produtor e o comerciante não tem intenção de transmitir nenhuma ideia para afetar a reputação de qualquer pessoa ou empresa. As marcas, capturas de tela, links de sites, produtos e serviços mencionados neste eBook são de propriedade de seus respectivos proprietários. Este eBook tem sido distribuído com o entendimento de que não estamos envolvidos em nenhuma distribuição de dados técnicos, jurídicos, de contabilidade, médico ou outro conselho profissional. Nós não damos qualquer tipo de garantia sobre a precisão das informações dadas. Em nenhum caso será a autora e / ou o comerciante responsável por quaisquer perdas diretas, indiretas, incidentais, consequenciais ou outros danos decorrentes do uso das informações neste documento por qualquer pessoa, independentemente de ter ou não ter sido informada desta possibilidade em antecedência. Obrigado pela sua atenção a esta mensagem.





# Tabela de conteúdos

Capítulo 1 – Introdução.....	4
Capítulo 2 – O processo de Perda de Peso.....	6
Capítulo 3 – A quantidade Ideal de calorias.....	9
Capítulo 4 – Alimentos para evitar a qualquer custo.....	11
Capítulo 5 – O que beber.....	16
Capítulo 6 – Impulsione a seu Metabolismo.....	22
Capítulo 7 – Mente Acima do Desejo.....	30
Capítulo 8 – Seguindo uma Rotina de Dieta.....	33
Capítulo 9 – Ideias de Dietas em Geral.....	35
Capítulo 10 – Mantendo o Peso Perdido.....	42