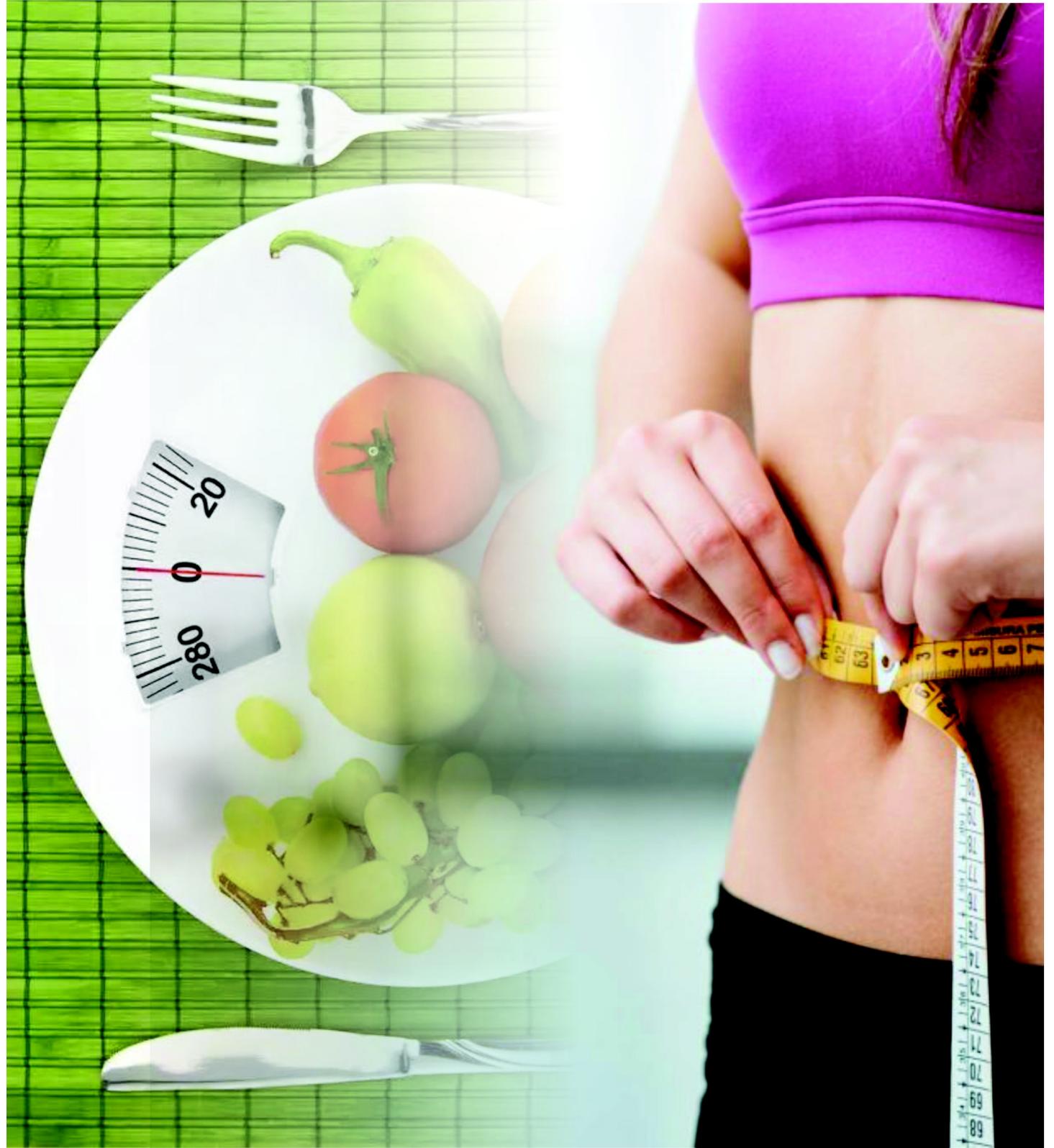
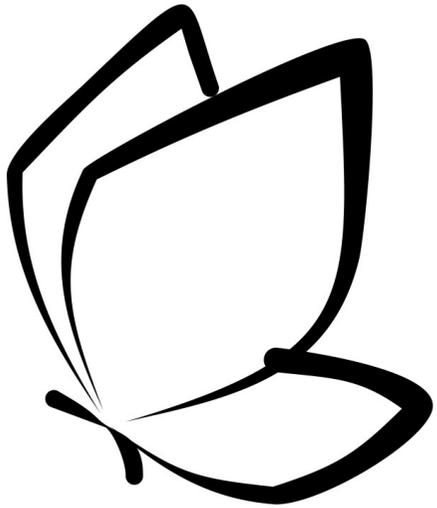


Coma!

E emagreça sem sofrer.



INFORMAÇÃO DE PUBLICAÇÃO

Autoria Própria

Fornecido só em formato e-book

NOTA SOBRE RESPONSABILIDADE

Em nenhum caso o autor ou o editor responsável são responsáveis por qualquer danos comerciais ou pessoais, incluindo mas não limitado à eventos incidentais, consequências, ou quaisquer outros danos, em conexão com ou resultantes do fornecimento, desempenho ou a utilização deste livro. Lembre-se antes de qualquer pratica ensinada aqui procure seu nutricionista, para sua segurança.





É para todos aqueles que desejam emagrecer, de forma natural, usando o produto e as praticas certas, lembre-se que todas as praticas ensinadas aqui, são baseados em fatos reais de experiênciã dos próprios autores, antes de praticar os atos contidos aqui consulte seu nutricionista!

Lembre-se, consulte um profissional e verifique sempre as credencias do mesmo

S U M Á R I O

Introdução (Leia Isto!)	03
A baixa altoestima	05
No momento eu particularmente não me sinto ..	06
Saiba quais são os 8 erros na alimentação	08
Você sabe quais são as consequências de uma má alimentação	08
4 Habitos Alimentares que prejudicam sua saúde nos dias frios	09
Passei a reparar em mim todos os dias.....	10
Fazendo uma alimentação em intervalos de 3 em 3 horas	11
Como ter uma alimentação equilibrada	12
Alimentação saudável	13
Você já ouviu sobre o conceito da Pirâmide Alimentar	13
Evite! Limite! Modere! Prefira!	14
Conclusão Impossível	15
Bibliografia	16

Introdução (Leia Isto!)

Emagreça sem sofrer, não é preciso dietas deixando de comer e se privando de tudo mas sim com uma reeducação alimentar onde controla o que e quando comer. E ainda sobra um diazinho para uma vez ou outra o dia do lixo onde podemos pedir aquele ifood (o pecadinho como muitos chamam).

Conheça a você mesmo e seus hábitos , com este conteúdo você vai poder ver como criar um cronograma, onde possa comer mantendo a sua saúde e ainda emagrecer!



Se nós Conseguimos, Você Também Consegue! Siga os passos que estamos apresentando e veja por si só os resultados! Funciona!

Como já trabalhei com comida fit fiquei De uns tempos pra cá, tentando descobrir uma forma natural para emagrecer, mas sem também me privar de comer comidas que todos falam que engordam uma delas como exemplo batata inglesa, pois todos dizem comida fit e ruim mais nem tanto, ainda mais equilibrando com as comidas tradicionais, do dia a dia mais lembrando comer moderadamente sem exageros.

Antes encontrei muitas e muitas, mas dessas muitas que encontrei, são formas horríveis, como: ficar sem comer, passar fome e etc. Confesso que se for pra ficar seguindo aquelas dietas rígidas, prefiro ficar gordo(a)! Em fim, depois de muitas pesquisas tanto de estratégias e produtos para emagrecer, consegui sim emagrecer de forma simples. Mudei meu estilo de vida e meus hábitos alimentares e vi resultados.



A BAIXA ALTOESTIMA !

Do excesso de peso em nosso dia a dia

A Organização Mundial de Saúde (OMS) considera a obesidade como um problema mundial. Acredita-se que mais de 700 milhões de adultos serão obesos em 2025. O excesso de peso também é um problema no Brasil, que, segundo dados do Ministério da Saúde, possui 20% da população nas capitais obesa.

Apesar de estar sempre relacionada ao consumo excessivo de calorias e à falta de exercícios físicos, diversos fatores podem influenciar no grau de gordura de um indivíduo, como alterações hormonais, fatores genéticos, má alimentação, sedentarismo e distúrbios emocionais.

Além de patologias biológicas, como diabetes, doenças cardiovasculares, digestivas e respiratórias e, em alguns, casos câncer, o excesso de gordura corporal pode trazer uma série de problemas emocionais.

Quando se trata de excesso de peso, o fator psicológico ganha muita importância, já que, nesses casos, a pessoa pode entrar em um ciclo vicioso. A gordura pode desencadear transtornos psicológicos, que por sua vez, agrava o nível de obesidade. Contribuindo, assim, na influência e na manutenção do excesso de peso.

15 de junho de 2019 Dr. Rodrigo Gui Queiroz

BASEADO EM TUDO QUE JÁ LEMOS ATÉ AGORA E EM TUDO QUE VÊ AO SEU ARREDOR PENSE!

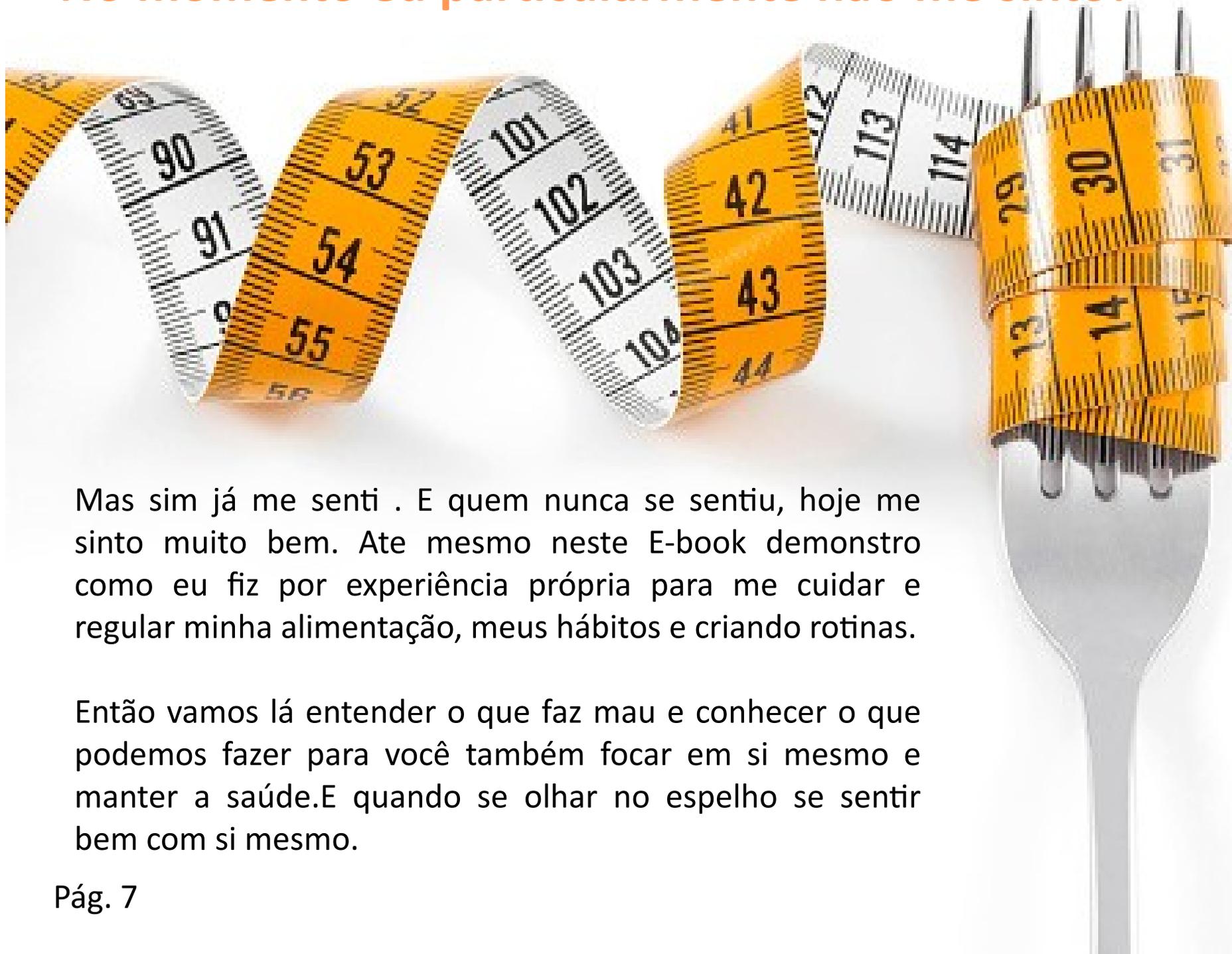
Você se sente sedentário ?

Você se sente acima do peso?

O que você faria para melhorar
a sua qualidade de vida?



No momento eu particularmente não me sinto!



Mas sim já me senti . E quem nunca se sentiu, hoje me sinto muito bem. Ate mesmo neste E-book demonstro como eu fiz por experiência própria para me cuidar e regular minha alimentação, meus hábitos e criando rotinas.

Então vamos lá entender o que faz mau e conhecer o que podemos fazer para você também focar em si mesmo e manter a saúde.E quando se olhar no espelho se sentir bem com si mesmo.

SAIBA QUAIS SÃO OS 8 ERROS NA ALIMENTAÇÃO

1. Não tomar café da manhã. ...
2. Pular as refeições. ...
3. Exagerar no sal e no açúcar. ...
4. Comer carne vermelha todos os dias. ...
5. Beliscar enquanto cozinha. ...
6. Montar pratos monocromáticos e não optar pela variedade
7. Tomar pouca água.
8. Substituir refeições por fast food

VOCÊ SABE QUAIS SÃO AS CONSEQUÊNCIAS DE UMA MÁ ALIMENTAÇÃO?

1. Atraso no desenvolvimento psicomotor e corpóreo;
2. Falta de atenção na aula;
3. Atraso intelectual;
4. Fragilidade do corpo físico;
5. Baixa imunidade, entre outros inconvenientes.



4 ERROS

Alimentares que prejudicam
sua saúde nos dias frios

- 1 – Deixar de consumir saladas e frutas.
- 2 – Incluir ingredientes calóricos na dieta.
- 3 – Diminuir a ingestão de água.
- 4 – Ficar grandes intervalos sem se alimentar.

Em fim, não quero ficar falando demais vamos logo ao tal “Segredo”!

Passei a reparar em mim todos os dias

O que como ?

Que horas como?

Em quais intervalos?

Como muita besteira?

Bebo água regularmente?

Durmo de forma que meu corpo descansa e repõe a energia gasta!

Ai notei que eu errava em tudo !

Comecei a criar hábitos e rotinas alimentares. Fazendo isso já por si só você come mais e ao invés de engordar você emagrece

Se você esta pensando como!

Vou te explicar.



Fazendo uma alimentação em intervalos de 3 em 3 horas

As 5 / 6 Refeições diárias

- 1- Café da manhã
- 2 - Lanche
- 3 - Almoço
- 4 - Lanche da tarde
- 5 -Jantar

E se ficar acordado após jantar por 3 horas incluir a:

- 6 -Ceia

Comer de 3 em 3 horas ajuda a reduzir fome e ansiedade, mas não funciona para todos

Embora a dieta das 6 refeições diárias esteja crescendo, devemos lembrar que cada organismo é diferente. Portanto, **antes de adotar esse hábito alimentar, é aconselhável ir a um nutricionista**



COMO TER UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA?

1. Limite a ingestão de gorduras saturadas
2. Evite alimentos ricos em gorduras
3. Reduza a ingestão de açúcares
4. Procure reduzir o sal da alimentação
5. Invista em alimentos naturais como frutas, verduras e legumes
6. Beba muita água ao longo do seu dia
7. Coma pequenas porções ao longo do dia
8. Faça pratos coloridos
9. Desenvolva o gosto pela cozinha
10. Não vilanize ou superestime alimentos
11. Tenha acompanhamento profissional



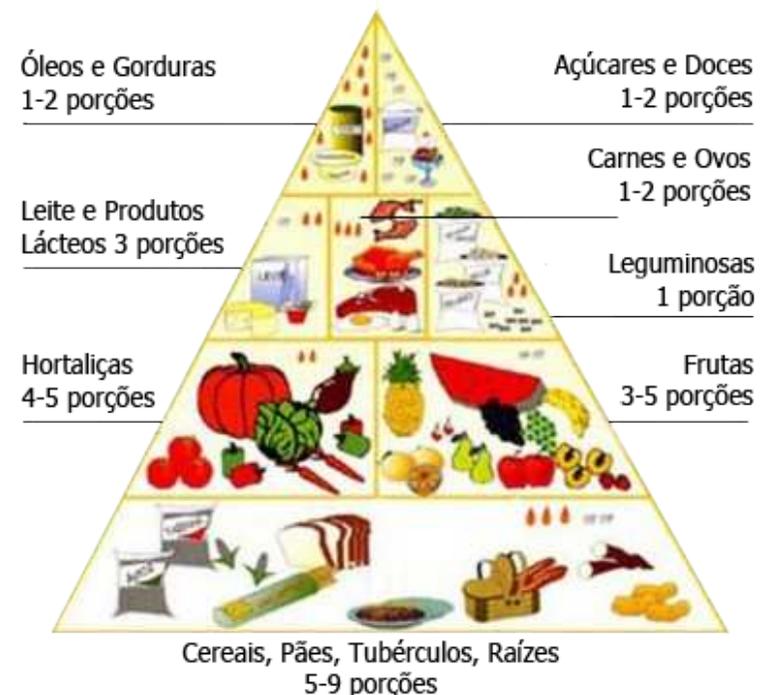
Alimentação saudável

A alimentação saudável é representada graficamente através da pirâmide alimentar.

Você já ouviu sobre o conceito da **PIRÂMIDE ALIMENTAR** ?

A pirâmide é uma forma gráfica de orientar às pessoas em relação à construção de uma dieta adequada para uma alimentação saudável.

Nela, é possível entender as proporções recomendadas de cada grupo de alimentos, garantindo que o nosso corpo receba os [nutrientes](#) de que necessita.



Legenda (Naturalmente presente ou adicionada)

- Gordura
- Açúcar

Se criar suas rotinas
Focar mais em si

VAI NOTAR OS RESULTADOS

VOCÊ É O SEU MELHOR PERSONAL



CHEGA DE DIETAS ABUSIVAS !
CHEGA DE DEIXAR DE COMER!

EMAGRECER, MANTER A FORMA, E COMENDO!

Conclusão impossível!

Era O Que
Eu Pensava
Antes De Descobrir
Que Era Possível
Emagrecer Sem Dietas I
Rígidas!

Muita gente nem tenta ou desiste antes de termina a semanas, se for para você fazer isso peço desculpa clique no “X” para fechar e deixar este assunto de lado pois pode ser uma perda de tempo para você, mas se quer mesmo emagrecer!

Não desfoque do que mostramos e explicamos aqui, procure um nutricionista, converse com ele(a), se possível fique a vontade para imprimir este e-book para sempre ter em mãos e não se desfocar.

Estamos torcendo para você aplicar no seu dia a dia olhar no espelho e dizer a si mesmo e repita comigo Dez vezes “ **to bem,estou me fazendo bem** “

Nada é impossível para mim!
Eu sou o meu personal !
Eu sou a minha inspiração !

BIBLIOGRAFIA

Moises Pereira de Almeida
Vitoria Sousa Oliveira

Apoio

VS Store
Point Karioca
Olifeiras Fit

