

DESAFIO -2KG EM 7 DIAS



“Emagrecer não é parar de comer, e sim, mudar os hábitos alimentares.”



SECANDO EM CASA
EM 30 DIAS

Este desafio de 7 dias é apenas uma amostra grátis do nosso programa "Secando em Casa"

Aproveite!...

“Este material não substitui o parecer profissional. Sempre consulte um profissional da saúde para tratar de assuntos relativos à saúde.”

As informações contidas aqui possuem o propósito de informação e não substitui nenhum tipo de aconselhamento médico.

Este material é para te oferecer sugestões saudáveis que podem sim te ajudar a emagrecer de uma vez por todas! **Este material já tem ajudado milhares de mulheres por todo o Brasil e você pode ser a próxima.**

Siga o passo a passo e emagreça! Lembrando que os resultados podem vir logo nos primeiros dias ou não, depende de cada organismo, pois ninguém é igual a ninguém certo? Estamos torcendo por você!...

PROIBIDO A REPRODUÇÃO DESTE CONTEÚDO SOB PENA DAS MEDIDAS JUDICIAIS CABÍVEIS A PRÁTICA DE COMPARTILHAMENTO DESTE LIVRO ELETRÔNICO É ILEGAL E NÃO ESTÁ AUTORIZADA PELO AUTOR DA OBRA.

Artigo 184 do Decreto Lei nº 2.848 de 07 de Dezembro de 1940

RECOMENDAÇÕES GERAIS

SIGA O PASSO A PASSO E EMAGREÇA!

Isso não pode faltar no seu dia a dia durante esse desafio!

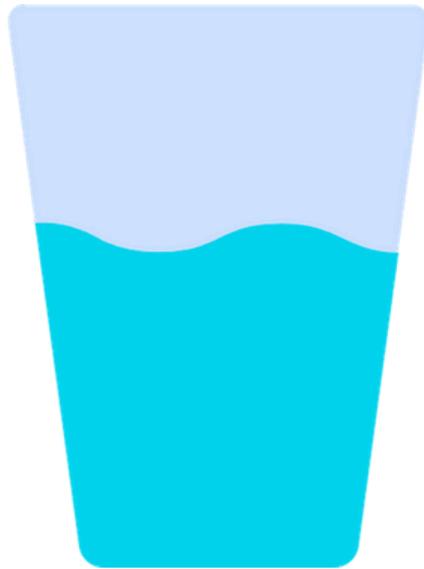
- Chá 2 XÍC. por dia - OBRIGATÓRIO
- Suco Detox - OBRIGATÓRIO
- Shake Emagrecedor - OBRIGATÓRIO

Todos os dias

- Sem Frituras
- Sem Açúcar
- Sem Refrigerante

Em breve você terá o corpo que sempre quis, mas o esforço e dedicação para seguir esse método depende exclusivamente de você!.

ÁGUA



QUANTIDADE IDEAL DE ÁGUA POR DIA

Multiplique 30 mililitros por seu peso. Por exemplo, se você pesa 90 kg deve ingerir 2,7 litros de água por dia.

O cálculo é feito assim: $30 \text{ ml} \times \text{peso} = \text{ml a consumir por dia}$
 $30 \times 90 = 2,700$ (ou seja, 2,700 litros).

Água faz TODA A DIFERENÇA, mas...Água em excesso também causa prejuízo!

OBS: Já somado com as bebidas e chás do ebook

CHÁ



VAMOS DEIXAR AQUI 2 COMBINAÇÕES PODEROSAS QUE TRAZEM RESULTADOS INCRÍVEIS SE VOCÊ BEBER DURANTE ESTE DESAFIO:

COMBINAÇÃO 1

Chá Detox de Ervas:

Rico em antioxidantes que ajudam a acelerar o metabolismo, enquanto o gengibre auxilia na digestão e na queima de gordura. Melhora digestão e também possui propriedades refrescantes.

COMBINAÇÃO 2

Chá Termogênico de Canela e Gengibre:

Potente termogênico, ajudam a aumentar o gasto energético do corpo, favorecendo a queima de calorias. Auxiliam na digestão e têm propriedades anti-inflamatórias. Estimula o metabolismo e promove a perda de peso.

Café da manhã:**Opção 1:**

- omelete com 2 ovos
- 1 xíc. de chá verde ou café com leite desnatado
- 1 fruta pequena (sua escolha)

Opção 2:

Shake de sua preferência **Pág 56 à 57** (Caso não queira comer nada)

LEMBRAR DE TOMAR A COMBINAÇÃO DE CHÁ 1 OU 2 (1L/DIA)

Almoço:

- 3 colheres (sopa) de arroz integral
- 1 concha de feijão light
- 1 filé de frango grelhado
- salada a vontade

LEMBRAR DE TOMAR A COMBINAÇÃO DE CHÁ 1 OU 2 (1L/DIA)

Lanche da tarde:**Opção 1:**

Shake de sua preferência **Pág 56 à 57**

Opção 2:

1 fruta de sua preferência

LEMBRAR DE TOMAR A COMBINAÇÃO DE CHÁ 1 OU 2 (1L/DIA)

Jantar:

- 2 pegadas de macarrão penne integral com tomate assado
- 1 filé de frango grelhado ou outra carne magra de sua preferência

Café da manhã:**Opção 1:**

- 1 pote (170g) de iogurte light batido com ½ morango e 1 colher de sopa de aveia
- 2 torradas integrais com requeijão light

Opção 2:

Shake de sua preferência **Pág 56 à 57** (Caso não queira comer nada)

LEMBRAR DE TOMAR A COMBINAÇÃO DE CHÁ 1 OU 2 (1L/DIA)

Almoço:

- 2 colheres (sopa) de arroz integral + 1 concha de feijão preto
- 1 bife grelhado sem capa de gordura
- 3 colheres (sopa) de couve refogada
- salada a vontade

LEMBRAR DE TOMAR A COMBINAÇÃO DE CHÁ 1 OU 2 (1L/DIA)

Lanche da tarde:**Opção 1:**

Shake de sua preferência **Pág 56 à 57**

Opção 2:

1 fruta de sua preferência

LEMBRAR DE TOMAR A COMBINAÇÃO DE CHÁ 1 OU 2 (1L/DIA)

Jantar:

- 2 conchas de sopa de legumes (sua preferência)
- salada de folhas verdes à vontade, com tomate, rabanete, pepino, palmito, azeitonas e ovos de codorna

Café da manhã:**Opção 1:**

- 2 torradas com queijo branco
- 1 copo de suco de laranja da fruta

Opção 2:

Shake de sua preferência **Pág 56 à 57** (Caso não queira comer nada)

OU PODE REPETIR DO DIA ANTERIOR

LEMBRAR DE TOMAR A COMBINAÇÃO DE CHÁ 1 OU 2 (1L/DIA)

Almoço:

- 2 colheres (sopa) de arroz integral ou comum
- 1 ovo cozido
- 1 filé de frango grelhado
- salada de folhas a vontade

LEMBRAR DE TOMAR A COMBINAÇÃO DE CHÁ 1 OU 2 (1L/DIA)

Lanche da tarde:**Opção 1:**

Shake de sua preferência **Pág 56 à 57**

Opção 2:

1 fruta de sua preferência

LEMBRAR DE TOMAR A COMBINAÇÃO DE CHÁ 1 OU 2 (1L/DIA)

Jantar:

- salada de agrião com rabanetes
- 1 filé de frango grelhado
- brócolis cozido

Café da manhã:**Opção 1:**

- 1 tapioca com queijo
- 1 xíc. de chá verde ou café com leite desnatado

Opção 2:

Shake de sua preferência **Pág 56 à 57** (Caso não queira comer nada)

OU PODE REPETIR DO DIA ANTERIOR

LEMBRAR DE TOMAR A COMBINAÇÃO DE CHÁ 1 OU 2 (1L/DIA)

Almoço:

- 1 filé de peixe cozido c/ molho de tomate, cebola e cheiro-verde
- ½ espiga de milho cozida
- 3 colheres (sopa) de purê de abóbora
- salada de folhas verdes à vontade

LEMBRAR DE TOMAR A COMBINAÇÃO DE CHÁ 1 OU 2 (1L/DIA)

Lanche da tarde:**Opção 1:**

Shake de sua preferência **Pág 56 à 57**

Opção 2:

1 fruta de sua preferência

LEMBRAR DE TOMAR A COMBINAÇÃO DE CHÁ 1 OU 2 (1L/DIA)

Jantar:

- 1 filé de peixe grelhado + vinagrete + purê de couve-flor

OU PODE REPETIR DO DIA ANTERIOR

Café da manhã:**Opção 1:**

- 1 crepioca recheada (sua preferência)
- 1 xíc. de chá mate ou café com leite desnatado

Opção 2:

Shake de sua preferência **Pág 56 à 57** (Caso não queira comer nada)

OU PODE REPETIR DO DIA ANTERIOR

LEMBRAR DE TOMAR A COMBINAÇÃO DE CHÁ 1 OU 2 (1L/DIA)

Almoço:

- brócolis e couve-flor ao vapor
- 1 porção média de carne moída refogada
- abacate com castanhas de caju picada

OU PODE REPETIR DO DIA ANTERIOR

LEMBRAR DE TOMAR A COMBINAÇÃO DE CHÁ 1 OU 2 (1L/DIA)

Lanche da tarde:**Opção 1:**

Shake de sua preferência **Pág 56 à 57**

Opção 2:

1 fruta de sua preferência

LEMBRAR DE TOMAR A COMBINAÇÃO DE CHÁ 1 OU 2 (1L/DIA)

Jantar:

- 2 conchas de canja de galinha com arroz, cenoura e cheiro-verde
- 2 pedaços de frango da canja
- 4 colheres (sopa) de agrião refogado

Café da manhã:**Opção 1:**

- 1 iogurte integral com 1 colher (chá) de chia
- 1 pão integral passado na chapa com 2 fatias de peito de peru ou presunto sem capa

Opção 2:

Shake de sua preferência **Pág 56 à 57** (Caso não queira comer nada)

LEMBRAR DE TOMAR A COMBINAÇÃO DE CHÁ 1 OU 2 (1L/DIA)

Almoço:

- 3 colheres (sopa) cheias de arroz integral ou comum
- 1 concha de feijão light
- 1 bife grelhado sem capa
- salada de folhas a vontade com pingos de limão

LEMBRAR DE TOMAR A COMBINAÇÃO DE CHÁ 1 OU 2 (1L/DIA)

Lanche da tarde:**Opção 1:**

Shake de sua preferência **Pág 56 à 57**

Opção 2:

1 fruta de sua preferência

LEMBRAR DE TOMAR A COMBINAÇÃO DE CHÁ 1 OU 2 (1L/DIA)

Jantar:

- salada de folhas escuras com pepino, cebola e tomate
- 1 filé de frango grelhado ao molho de mostarda

OU PODE REPETIR DO DIA ANTERIOR

Café da manhã:**Opção 1:**

- ovos mexido com bacon
- 1 pedaço de abacate
- 1 copo de suco natural ou 1 xíc. de chá verde ou café

Opção 2:

Shake de sua preferência **Pág 56 à 57** (Caso não queira comer nada)

LEMBRAR DE TOMAR A COMBINAÇÃO DE CHÁ 1 OU 2 (1L/DIA)

Almoço:

- salada de folhas verdes
- 1 sobrecoxa assada sem pele
- purê de batata doce

OU PODE REPETIR DO DIA ANTERIOR

LEMBRAR DE TOMAR A COMBINAÇÃO DE CHÁ 1 OU 2 (1L/DIA)

Lanche da tarde:**Opção 1:**

Shake de sua preferência **Pág 56 à 57**

Opção 2:

1 fruta de sua preferência

LEMBRAR DE TOMAR A COMBINAÇÃO DE CHÁ 1 OU 2 (1L/DIA)

Jantar:

- sopa de legumes com quinoa + 1 ovo cozido

OU PODE REPETIR DO DIA ANTERIOR

PARABÉNS!

**SE VOCÊ CHEGOU ATÉ AQUI, VOCÊ ELIMINOU
2KG OU MAIS!**

Gostou deste desafio de 7 dias?

Aqui foi uma pequena "Amostra Grátis" do Programa "**Secando em Casa em 30 Dias**" Um Método simples e fácil que vai derreter as gorduras mais difíceis em apenas 30 Dias!

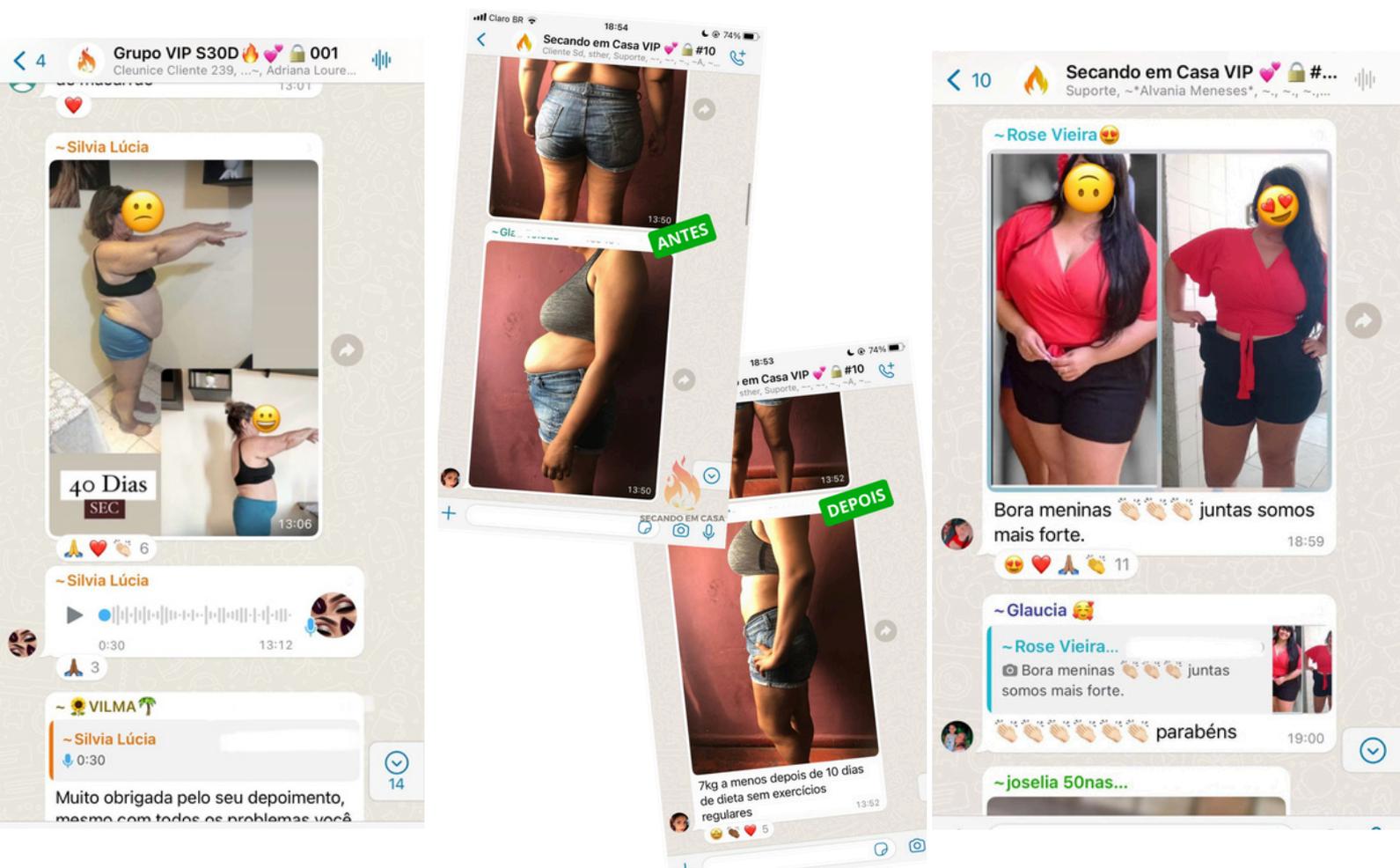
O Passo a Passo completo do seu resultado na palma da sua mão, com o **planejamento completo, receitas simples e fáceis de fazer!**

Cronograma ilustrado e super prático, além do nosso **aplicativo oficial** que será para sempre seu, com exercícios em vídeos e muito mais...

Você vai aprender a fazer a receita do Chá Secreto Que **Suga Toda Gordura Localizada e faz desinchar em Poucos dias.**



JÁ SÃO CENTENAS DE DEPOIMENTOS POSITIVOS! HOJE PODEMOS DIZER QUE CRIAMOS UM MÉTODO À PROVA DE FALHAS!



O nosso programa tem sido o mais procurado em toda a América Latina nos últimos dias. Então não perca mais tempo!

Clique no botão abaixo e comece a emagrecer a partir de hoje!



Sim! Eu Quero Emagrecer!



TENHA ACESSO EXCLUSIVO AO NOSSO

APLICATIVO

OFICIAL

Clicando no botão abaixo



SEM MENSALIDADES!

10 RECEITAS PARA VOCÊ





SUCO DETOX EMAGRECEDOR

INGREDIENTES

- 1 rodela grossa de abacaxi
- 4 folhas de hortelã
- 2 colheres de gergelim ou linhaça
- 1 copo de água de coco
- 1 colher de sobremesa de chá verde em pó

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador e tomar logo a seguir, sem coar. Se necessário, pode-se adoçar o suco com 1 colher de Stévia. O horário mais indicado para tomar este suco é no café da manhã ou no meio da tarde.



SECANDO EM CASA
EM 30 DIAS

[CLIQUE AQUI PARA ADQUIRIR O MATERIAL COMPLETO](#)



MACARRÃO FIT DE ABOBRINHA

INGREDIENTES

- 3 unidades de Abobrinha italiana crua
- 2 colheres (sopa) de Azeite de oliva extra virgem
- 2 dentes de Alho cru
- 3 colheres (sopa) de Manjericão cru
- 2 pitadas de Sal
- 1 pitada de Pimenta do reino em pó
- 2 fatias pequenas de Queijo tipo parmesão

MODO DE PREPARO

Com o auxílio de uma faca, fatie as abobrinhas em laminas finas, no sentido do comprimento. Corte cada fatia em tiras bem finas, como um espaguete. Coloque-as, aos poucos, em água fervente e cozinhe rapidamente (cerca de 1 minuto) apenas para que amoleça.

Escorra e transfira para água gelada (para interromper o cozimento) e reserve. Em uma frigideira grande aqueça o azeite e refogue o alho, sem deixar dourar. Junte o manjericão, o sal, a pimenta-do-reino, as abobrinhas reservadas e misture delicadamente, para incorporar o tempero (sem partir as tiras) Transfira para uma travessa, polvilhe com o queijo parmesão e sirva.

CLIQUE AQUI PARA ADQUIRIR O MATERIAL COMPLETO



SUCO DETOX EMAGRECEDOR 2

INGREDIENTES

- Suco de 1 limão
- Suco de 2 laranjas
- 6 folhas de alface (sua preferência)
- ½ copo de água

MODO DE PREPARO

Bater no liquidificador todos os ingredientes, coar e beber a seguir, de preferência sem utilizar açúcar ou adoçantes. Este suco pode ser preparado e armazenado em garrafa ou outro pote bem vedado e mantido sob refrigeração por até 6 horas.



SECANDO EM CASA
EM 30 DIAS

[CLIQUE AQUI PARA ADQUIRIR O MATERIAL COMPLETO](#)



Chá Termogênico de Canela e Gengibre

INGREDIENTES

- 1 pau de canela
- 1 colher de chá de gengibre fresco, fatiado
- 3 cravos-da-índia
- 500ml de água

MODO DE PREPARO

Ferva a água e adicione a canela, o gengibre e os cravos-da-índia. Deixe em infusão por cerca de 10 minutos. Coe e sirva quente.



SECANDO EM CASA
EM 30 DIAS

[CLIQUE AQUI PARA ADQUIRIR O MATERIAL COMPLETO](#)



SOPA EMAGRECEDORA

INGREDIENTES

- 1 repolho médio
- 1 chuchu médio
- 1 cenoura grande picada
- 1/2 de abóbora cabotiá
- 2 tomates
- 500 g de frango desfiado
- 1 cebola média
- 3 dentes de alho
- Sal a gosto
- Temperos opcionais
- 2 litros de água filtrada

MODO DE PREPARO

Higienize os ingredientes. Corte o repolho em vários pedaços, a cenoura em rodellas, retire a casca do chuchu e corte em cubos, descasque a abóbora e corte em pedaços pequenos.

Transfira esses ingredientes para dentro de uma panela de pressão grande. Cubra com aproximadamente 1 litro e meio de água ou 1 litro e meio de caldo de frango caseiro. Tampe a panela e leve ao fogo alto. Espere pegar pressão e deixe cozinhar por 20 minutos.



**SECANDO EM CASA
EM 30 DIAS**

[CLIQUE AQUI PARA ADQUIRIR O MATERIAL COMPLETO](#)



SHAKE PARA SUBSTITUIR REFEIÇÃO

INGREDIENTES

- 1 pera
- 4 morangos
- 2 colheres (sopa) de aveia em flocos
- 200 ml de iogurte natural desnatado
- 1 castanha do Pará
- ½ colher (sopa) de folhas de hortelã
- 1 sachê de adoçante em pó

MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador.



SECANDO EM CASA
EM 30 DIAS

[CLIQUE AQUI PARA ADQUIRIR O MATERIAL COMPLETO](#)



PIZZA FIT RÁPIDA E BARATA

INGREDIENTES

- 400g de frango desfiado e temperado
- 3 ovos inteiros
- 1 colher de sopa de fermento
- 3 colheres de sopa de azeite
- Tomates a gosto
- Queijo magro de sua preferência
- Molho de tomate leve
- Orégano

MODO DE PREPARO

Em uma tigela, adicione o frango desfiado, os ovos, o fermento, o azeite e misture bem. Em seguida, unte uma forma de pizza e espalhe a massa formando uma camada fina.

Depois, adicione o molho, o queijo, os tomates cortados e o orégano, e leve ao forno pré-aquecido a 180° graus para assar até que você perceba que ficou uma massa no ponto ideal. Sirva em seguida e Boa refeição!

Opcional: Acrescente por cima azeitona, ovos cozidos picados ou o que você desejar.



SECANDO EM CASA
EM 30 DIAS

[CLIQUE AQUI PARA ADQUIRIR O MATERIAL COMPLETO](#)



Chá Detox de Ervas

INGREDIENTES

- 1 colher de chá de folhas de chá verde
- 1 colher de chá de folhas de hortelã
- 1 colher de chá de gengibre fresco, fatiado
- 500ml de água

MODO DE PREPARO

Ferva a água e adicione as folhas de chá verde, hortelã e o gengibre fatiado. Deixe em infusão por cerca de 5-7 minutos. Coe e sirva quente ou gelado.



**SECANDO EM CASA
EM 30 DIAS**

[CLIQUE AQUI PARA ADQUIRIR O MATERIAL COMPLETO](#)



OMELETE RECHEADA LOWCARB

INGREDIENTES

- 2 ovos
- ½ cebola pequena
- 3 fatias finas de tomate picadinhas
- 1 fatia de queijo branco
- 3 colheres (sopa) frango desfiado
- Orégano a gosto
- Sal a gosto
- Fio de azeite para untar a frigideira

MODO DE PREPARO

Em um recipiente de vidro, misture os ovos, a cebola, o tomate picadinho e o sal com a ajuda de um fuê ou garfo.

Transfira a mistura para uma frigideira antiaderente com um fio de azeite.

Espera a omelete se formar e começar a se soltar da frigideira e, então, vire para o outro lado com a ajuda de uma espátula.

Acrescente então o queijo, presunto e orégano.

Feche a omelete e sirva!



SECANDO EM CASA
EM 30 DIAS

[CLIQUE AQUI PARA ADQUIRIR O MATERIAL COMPLETO](#)



CHÁ DESINCHA BARRIGA

INGREDIENTES

- Casca de ½ abacaxi
- Casca de 1 laranja
- 1 colher (de sopa) de carqueja
- 1 colher (de sopa) de gengibre
- 1 litro de água

MODO DE PREPARO

Adicionar num recipiente 1 litro de água, a casca de abacaxi e de laranja e a colher de sopa de gengibre e depois levar ao fogo para ferver durante 3 minutos.

Após ferver, desligar o fogo e adicionar a carqueja.

Por fim, tampar, deixe repousar por 5 minutos e coar antes de beber.



SECANDO EM CASA
EM 30 DIAS

[CLIQUE AQUI PARA ADQUIRIR O MATERIAL COMPLETO](#)



SHAKE/SMOOTHIE EMAGRECEDOR

INGREDIENTES

- 1 1/2 xícaras de água gelada
- 4 folhas de alface
- 3 talos de aipo
- 1 punhado de espinafre
- 1 maçã
- 1 pera
- 1 banana
- Suco de 1/2 limão

MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador e acrescente gelo a gosto.



**SECANDO EM CASA
EM 30 DIAS**

[CLIQUE AQUI PARA ADQUIRIR O MATERIAL COMPLETO](#)

**BAIXE AGORA O NOSSO APP E TENHA
ACESSO A CENTENAS DE RECEITAS E
CARDÁPIOS NUTRICIONAIS FOCADOS NO
SEU EMAGRECIMENTO SAUDÁVEL.**

Clicando no botão abaixo



SEM MENSALIDADES!

DÚVIDA FREQUENTE

- **QUANTOS KGS CONSIGO PERDER?**

R: Se você seguir a risca tudo certinho passo a passo do nosso método, você vai perceber que pelo menos 5kgs de gordura corporal vão desaparecer da sua cintura, quadril, coxas e principalmente barriga logo nos primeiros dias.

Suas roupas vão começar a folgar, você vai se sentir maravilhosa e mais atraente com o seu novo corpo!

Vamos buscar a melhor versão que o seu corpo pode ter!

- **É CARO SEGUIR O PROGRAMA?**

R: Não! Todas as receitas e os cardápios são simples e baratas. Diferente de muitas dietas caras e restritivas. O nosso material vai te ajudar emagrecer muito e gastando pouco e sem sair de casa!

CERTO! EU QUERO O
MATERIAL COMPLETO