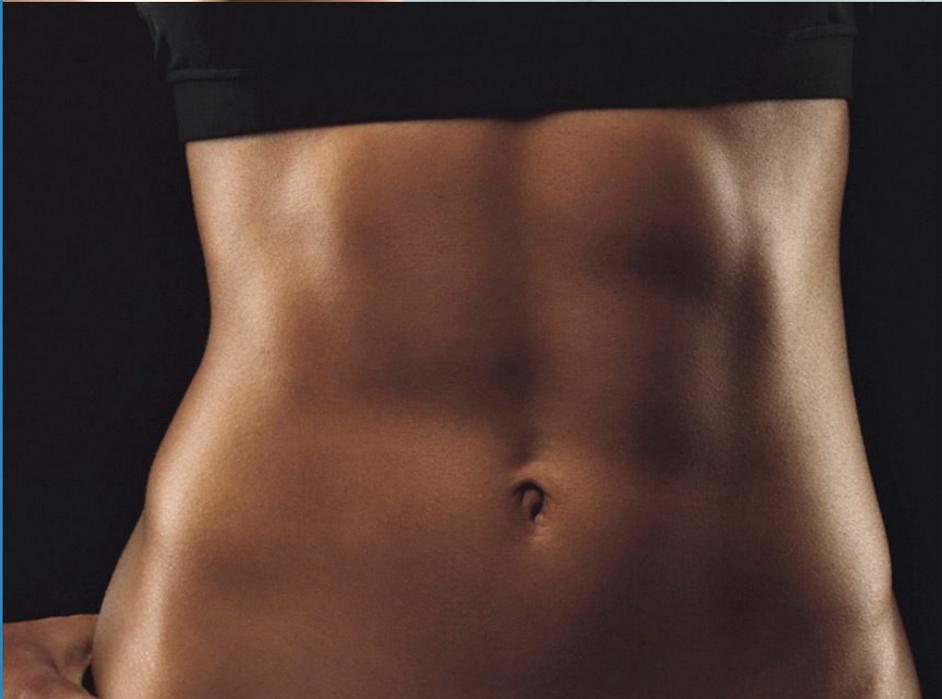


O
SEGREDO
PARA

ABDÔMEN



SARADO

QUEIMAR
GORDURA

1 INTRODUÇÃO

3 ALIMENTOS QUE
SERÃO EXCLUÍDOS

20 SUA LISTA DE
COMPRAS

22 CRONOGRAMA
DE 30 DIAS

INTRODUÇÃO

É um enorme prazer poder compartilhar com você tudo o que pode te auxiliar a SECAR sua barriga em um curto espaço de tempo de uma vez por todas. Vamos lá!

São **4 ebooks**, você vai usá-los juntos e ao mesmo tempo, dividimos 4 métodos poderosos e unimos em um programa só, chamado QUEIMA 30D.

Os métodos para você conseguir chegar no seu resultado são:

- **Ebook 1:** Vai aprender sobre os alimentos que serão excluídos do seu dia a dia, terá uma lista de compras e o seu cronograma de 30 dias com opções de cardápios que podem ser alterados tranquilamente, o importante é se alimentar bem e de maneira correta.

- **Ebook 2:** Vai aprender a fazer exercícios que vai torrar a gordura abdominal, te fazer SECAR mesmo e também alimentos que vão te ajudar a acelerar esse processo de queima de peso e gordura abdominal.

Esteja pronta para suar!

- **Ebook 3:** Separamos diversas opções de receitas para você adaptar no dia a dia para você comer de maneira correta e saudável.

Bom apetite!

- Ebook 4: Aqui está um dos pontos cruciais para te ajudar a SECAR a barriguinha, você vai aprender fazer Gel Redutor de medidas caseiros, disponibilizamos os melhores que farão realmente sua barriga derreter gordura.

Prepare-se!

Saiba que você já deu o primeiro passo para a mudança desde que adquiriu esse produto e, por isso, merece os devidos parabéns. **POR FAVOR, COLOQUE EM**

PRÁTICA!

RESUMINDO O MODO DE USO DO QUEIMA30D:

- 1 - Evite alimentos que vão dificultar o processo de queima de gordura como explicado no material.
- 2- Substitua sua alimentação atual pela a do material.
- 3- Faça 15 minutos de exercício todos os dias.
- 4- Aplique o gel em sua barriga antes de dormir e coloque insufilm na barriga.
- 5- Compre uma fita métrica para medir sua barriga a cada 15 dias.

Mas então, vamos iniciar todo o projeto?

vem comigo!



ALIMENTOS QUE SERÃO EXCLUÍDOS

Esse primeiro passo pode ser o mais difícil para você, pois é nele que você precisará praticar o desapego a tudo aquilo que te faz mal e destrói o seu projeto de conseguir um abdômen sarado e ter um emagrecimento eficaz.

Primeiramente, eu quero que você abra o seu armário da cozinha ou dispensa e, em seguida, a sua geladeira. Após isso, pegue todos os alimentos que eu citarei aqui e os coloque em uma mesa, separando-os dos demais. E não se assuste quanto a alguns alimentos que eu citarei aqui, até porque, eu sei o quanto muitas pessoas se enganam achando que muitas comidas são saudáveis e fazem bem para a sua dieta por, simplesmente, ter em sua embalagem que é algo diet. Isso é um tremendo engano e muitas pessoas acabam caindo nessas armadilhas. Lembre-se sempre: Nem tudo que é denominado diet e saudável, de fato é.

Vamos agora à lista de tudo aquilo que você precisa, de vez, eliminar de sua vida:

BEBIDAS ENERGÉTICAS

É comum em meio a treinos, trabalhos ou estudos que nos deixem cansados, quereremos optar por bebidas energéticas, para assim aumentar o nosso gás e conseguirmos produzir mais do que o normal.

Fazer isso já é um grande erro, primeiramente porque você estará “forçando” o seu corpo a produzir mais do que o necessário, o que poderá gerar problemas como ansiedade, dores musculares, de cabeça, etc. E segundo que estará prejudicando o seu processo de emagrecimento, já que essas bebidas tem bastante aparência com o refrigerante, por exemplo!

Mesmo aquelas que prometem serem mais saudáveis, não deixam de conter ao menos um adoçantes ou corantes e sabores artificiais, o que te geram ganho de peso e estragam assim todo o seu plano.

Vale lembrar também que as bebidas energéticas tem um alto poder de danificar e acabar com os esmaltes do dente, já que nelas contém o ácido cítrico.

O ideal é você optar sempre por água ou então bebidas mais naturais, como suco de frutas ou uma bela água de coco.

Nunca force seu corpo a produzir ou fazer mais do que ele consegue. Seja bondoso consigo mesmo.

SOJA

É normal se pensar que a soja se trata de um alimento muito saudável, aliás, você estará fugindo das tão temidas gorduras encontradas em certas carnes. Achar isso é um grande erro.

Imagino que você esteja surpreso com essa notícia, mas saiba que uma pesquisa realizada nos Estados Unidos provou o contrário. Foi possível ser percebido que a soja tem um alto teor de toxinas naturais chamadas de fitatos, sendo consideradas "antinutrientes". Essas toxinas acabam atrapalhando na absorção de substâncias muito importantes para o nosso processo de emagrecimento e definição do abdômen.

Mesmo cozinhando ou refogando a soja, você não conseguirá eliminar todas essas toxinas. Vale lembrar que são pouquíssimos alimentos que contém soja e que, de fato, são saudáveis. Os únicos que você pode incluir em seu cardápio são: o natto, o temph, e o missô.

Vale lembrar também que a soja não ameniza os sintomas da menopausa e nem previne alguns tipos de câncer, como os de próstata, seios e útero. O que faz com que você não precise se preocupar em parar de consumir esse alimento.

Os homens também precisam ficar atentos.

A soja contém bastante estrogênio, que é um hormônio feminino. Isso pode acabar resultando em uma feminilização masculina, além de aumentar a gordura dos seios, o que jogaria por água a baixo o seu projeto de ter um abdômen completamente em forma.



ALIMENTOS PROCESSADOS

Possivelmente a maioria das coisas que você coloca em seu carrinho de compras quando vai ao supermercado, se trata de alimentos processados e não naturais. Itens com corantes, sabor ou cheiro artificial, com conservantes, dentre outros, são grandes vilões. São alimentos cheios de venenos e toxinas para o nosso corpo, mesmo não parecendo. Eles, vão destruindo a sua saúde aos poucos o que, a longo prazo, te traz resultados terríveis. Além de que grande parte desses alimentos contém substâncias viciantes, muito usadas pela indústria alimentícia, que o principal objetivo é te tornar preso a essas comidas.

Por isso, fuja de fast foods, comidas cheias de conservantes e embutidos, de salgadinhos e itens diet que de saudável não tem nada.

Uma grande dica que te dou ao ir fazer suas compras é sempre conferir a tabela nutricional daquilo que está comprando, ela geralmente se encontra no rótulo atrás da embalagem do produto.

Prefira ingerir aquilo que é saudável para o seu corpo, aquilo que não te causa dependência e nem vício, só assim você conseguirá aquele abdômen que tanto quer.

ADOÇANTES ARTIFICIAIS

Você, provavelmente, conhece ou já ouviu falar em alguém que trocou o açúcar pelo adoçante, simplesmente, por ser “mais saudável”. Se você concorda com algo do tipo e acredita que isso realmente funciona, eu te digo: tire isso de sua cabeça, já!

Pesquisas realizadas na universidade de Harvard nos Estados Unidos provaram que o adoçante artificial consegue fazer com que você ganhe peso. Na composição dos adoçantes existem misturas químicas que são prejudiciais para a sua saúde e para que você consiga alcançar aquele abdômen tão desejado.

Algumas pessoas que usam os adoçantes artificiais e que são sensíveis à insulina acabam gerado uma certa confusão em seu organismo, fazendo o seu corpo pensar que o alimento foi comido e causando, assim, a liberação da insulina. Quando a insulina é liberada sem alimento, desencadeia o apetite. Assim que seu corpo descobre que não há alimento em seu sistema, ele cria fortes desejos que só podem ser interrompidos ingerindo alimentos que aumentam o açúcar no sangue. Torna-se muito difícil evitar comer alimentos açucarados com altas quantidades de calorias neste momento e você entra em um ciclo de fome e desejo por comida. Como consequência, você ganha peso.

PRODUTO LÁCTEOS

O leite pasteurizado e todos os demais produtos provenientes deles causam um grande mal para sua saúde. Eu sei que você nesse momento deve estar achando que isso é uma tremenda mentira dita apenas para te chocar, mas é aí que você se engana. Antes de continuar o que preciso te dizer pare e reflita comigo.

Porque um alimento biológico como o leite azeda em 3 dias e os do supermercado dura até 6 meses em temperatura ambiente? No mínimo substâncias tóxicas tem envolvida nesse meio.

O leite pasteurizado é aquele que consumimos diariamente. Ele passa por um processo de alto aquecimento, o que resulta na destruição de enzimas e muitas substâncias altamente benéficas para o nosso corpo. O que no final das contas não acaba tendo o mesmo resultado que deveria para o nosso corpo.

Mas afinal, você deve estar se perguntando, por que a mídia e alguns médicos falam tão bem do leite que consumimos? Bom, assim como a indústria de remédios para emagrecimento e de alimentos processados, a do leite também não fica para trás, afinal, é algo que envolve muito dinheiro o lucro para os produtores. Nem tudo que dizem ser bom de fato é.

Diversos atletas fitness e fisiculturistas que estão fora do Brasil, optam pelo consumo do leite cru e natural, ou seja, aquele vindo diretamente da vaca. Esses, sim, são ricos em substâncias benéficas e que te ajudam no emagrecimento. Infelizmente o leite cru tem a venda proibida para consumo direto no Brasil.



ÓLEOS VEGETAIS E GORDURA TRANS

Você deve saber que alguns tipos de gorduras não te ajudam em nada quando o assunto é emagrecer e conseguir uma barriga sarada. Ouvimos muito falar que devemos evitar o colesterol e a gordura saturada, porém, as principais gorduras que prejudicam a nossa saúde são os óleos vegetais e a gordura trans, até porque, por acharmos que não há mal algum, costumamos consumir com uma maior frequência. O motivo de a indústria alimentícia utilizar a gordura trans em seus produtos, tem a ver com a maior durabilidade que eles terão.

A margarina, o crisco e outras gorduras sólidas, são exemplos de gorduras trans. Substitua esses “venenos” pelo óleo de coco extra virgem que, por sinal, é o melhor óleo para se cozinhar.

Quanto aos óleos vegetais, aqueles que costumamos utilizar em nossas cozinhas, tais como: óleo de soja, milho e canola.

Quem ainda faz uso desses óleos, precisa saber urgente, que eles causam inflamação no corpo e perturbam a proporção de ácidos graxos ômega-3 e ômega-6, causando uma série de prejuízos à saúde.



Um estudo publicado em Washington - USA mostrou que o elevado consumo de ômega-6 e baixo consumo de ômega-3 podem causar diversas complicações, como doenças cardiovasculares, diabetes, câncer, obesidade, doenças autoimunes, artrite reumatoide, asma, depressão, inflamação e ganho de peso.

XAROPE DE MILHO

Ele se encontra presente em todos os tipos de refrigerantes, achocolatados, sucos de caixinha, sorvetes, ketchup, molho de tomate, molhos prontos para salada, frutas enlatadas, dentre outros. O xarope de milho é um dos ingredientes desses alimentos. A quantidade de açúcar desses alimentos é muito grande, além de que eles não tem nada de nutritivo, nada que interesse, de fato, ao seu corpo. Ao ingeri-los, você estará colocando para dentro de si uma quantidade enorme de calorias.

Estudos americanos mostram que bebidas adoçadas com xarope de milho de alta frutose, despertam o desejo por consumir mais comida e são os responsáveis, também, pelo ganho de peso e obesidade, além de outros problemas de saúde, como doenças cardíacas, resistência à insulina e diabetes.

Tenho certeza de que você já ouviu falar que refrigerante não faz bem para a saúde. Até por isso que muitas pessoas, ao começarem a sua dieta, já o eliminam de seus cardápios.

Faça o mesmo! Não só com o refrigerante, mas com todos esses alimentos que contém o xarope de milho de alta frutose em sua composição.

FARINHA REFINADA

Imagino que você deve estar assustado ao ficar sabendo que não se salva nem a farinha refinada. Mas calma que eu te explicarei o porquê disso.

Ao comer um pão, biscoito, bolo ou alguma massa produzida por farinha refinada, o seu corpo passa pelo seguinte processo:

Os carboidratos refinados se transformam rapidamente em glicose;

Aumentam os níveis de açúcar no sangue;

Ocorre a liberação de insulina;

Promovem o armazenamento de gordura e para piorar, aumentam ainda mais o desejo por comida, criando um círculo vicioso. É isso mesmo, muitas pessoas não percebem, mas são viciadas em açúcar e alimentos feitos com farinha refinada.

Vale lembrar, também, que os alimentos feitos com uma quantidade considerável de farinha refinada tendem a elevar o seu peso, o que atrapalhará na conquista da forma física ideal.

Saiba também que, quando você deixa de comer alimentos refinados, outros aspectos mudam em você como: pele mais macia, absorção maior de vitaminas, aumento do brilho nos olhos, pensamentos mais lúcidos, etc.

Caso você, ainda assim, esteja com um pé atrás quanto a abrir mão da farinha refinada, eu te proponho um desafio. Experimente ficar ao menos 2 semanas sem consumir pão, roscas, bolachas, bolos, macarrão, dentro outros. Tenho certeza de que você sentirá uma grande diferença positiva ao término desse período.

Dessa forma, segue a lista de alguns alimentos que devem ser evitados:

- Pão branco;
- Biscoitos e bolachas;
- Massa de farinha enriquecida;
- Bolos, misturas de bolo;
- Cereais feitos com farinha refinada (mesmo "grãos inteiros" devem ser apenas um tratamento ocasional);
- Molhos pré-fabricados e embalados;
- Macarrão e macarrão instantâneo;
- Jantares pré-fabricados com massas, tipo lasanha;
- Farinha branca para panificação;
- Salgadinhos de milho, Doritos, Fandangos, Chips e etc;
- Tortilhas de milho;
- Cereais de milho - especialmente os refinados e adoçados;
- Qualquer produto que contenha milho como um dos ingredientes principais;
- Óleo de soja;
- Óleo de canola;

- Óleo de girassol;
- Óleo de milho;
- Óleo de cártamo;
- Margarinas;
- Crisco;
- Produtos assados como bolachas e rosquinhas com gorduras hidrogenadas;
- Sorvetes;
- Batidas com leite de fast food;
- Qualquer alimento frito - batatas fritas, nuggets, frango frito, peixe frito e etc;
- Carnes empanadas congeladas;
- Salgadinhos (chips);
- Massa pronta para bolo;
- Hambúrguer fast food;
- Pipoca de micro-ondas;
- Algumas manteigas de amendoim (algumas não têm adição de gorduras trans, mas a maioria dos outros têm gorduras trans);
- Refrigerantes diet;
- Refrigerantes com Stevia;
- Misturas de suco em saquinhos sem açúcar;
- Bebidas de todos os tipos sem açúcar;
- Xarope e geleia sem açúcar;



- Balas sem açúcar;
- Doces sem açúcar (Muitos pós e barras de proteínas também contêm adoçantes artificiais em doses pesadas, por isso leia os rótulos!)
- Qualquer produto que diga – “Sem Açúcar” no rótulo, provavelmente, contém um dos edulcorantes artificiais mencionados;
- Leite pasteurizado;
- Queijo pasteurizado;
- Iogurte pasteurizado;
- Creme de leite pasteurizado;
- Qualquer produto lácteo processado e pasteurizado;
- Leite de soja;
- Proteína de soja em pó;
- Tofu;
- Barras de cereais/energéticas de proteína de soja;
- Proteína vegetal texturizada como ingrediente em produtos sem carne ou como espessante;
- Salsichas de soja;
- Lanches de soja, batatas fritas de soja e bolo de soja;
- Hambúrgueres sem carne (certamente contém soja);
- Gatorade, Powerade, Red Bull, Marathon, Monster, Fusível, Energill e demais bebidas energéticas;



ALIMENTOS QUE SERÃO INTRODUZIDOS

Imagino que, depois de ter lido as páginas anteriores, você deve estar se perguntando:

Mas afinal, o que posso comer?

A quantidade de alimentos que serão eliminados da sua rotina é realmente grande, porém, não se engane achando que não terá nada “de bom” para você comer. Esse capítulo te ajudará a conhecer todos aqueles alimentos saudáveis e "do bem" que te ajudarão a ter o corpo sarado que você deseja. São produtos que, em muitos casos, você passa direto pelo supermercado, ignorando, por não saber dos benefícios que podem trazer.

PROTEÍNA DE ALTA QUALIDADE

Os primeiros itens que agora farão parte de sua geladeira/dispensa são aqueles compostos por proteínas de alta qualidade, pois, contribuem muito para um corpo sarado e saudável.

As carnes de animais alimentados com pasto, frangos criados livremente, ovos orgânicos e peixes capturados selvagens, são as fontes mais importantes de proteína para comer. O cordeiro e a cabra que se alimenta só de pasto, têm altas quantidades de proteínas utilizáveis, similar à carne de gado. Todos eles contêm as proporções certas de gorduras boas comparadas às ruins e contêm proteínas altamente "biodisponíveis", ou seja, um melhor aproveitamento de proteínas pelo organismo, do que gados e aves criados comercialmente.



Os animais alimentados com pasto são os que possuem a carne mais nutritiva e saudável para a nossa saúde. Sei bem o quanto o povo fala mal do consumo da carne vermelha quando está em busca de um corpo sarado, mas o problema disso vem lá de trás. Tudo o que comemos fica armazenado no nosso corpo e isso tem suas devidas consequências, com os animais, acontece o mesmo. São oferecidos, a eles, comidas nada nutritivas e ao consumirmos suas carnes, os maus nutrientes vem para nós também. Por isso, sempre que digo sobre comer carne bovina ou de qualquer outro animal, friso a importância de ser um animal que tenha sido alimentado exclusivamente de pastos.

A carne do gado alimentado com pasto, tem níveis significativamente mais altos de ácidos graxos ômega-3 essenciais e Ácido Linoleico Conjugado (CLA), ambos conhecidos por sua capacidade de ajudar na queima de gordura, construção muscular e boa saúde geral (incluindo possíveis benefícios para a redução do risco de câncer, de doença cardíaca, etc).

Assim como nas carnes de animais que se alimentam de pasto, o grande diferencial nos peixes selvagens, que se alimentam de forma natural, é o teor das gorduras e o equilíbrio das proporções de ômega-6 e ômega-3.

Além de ser uma ótima fonte de proteína de alta qualidade, os peixes selvagens são ricos em gorduras saudáveis (ácidos graxos ômega-3), que tem poderosos efeitos positivos em seu corpo. No entanto, a composição da gordura em peixes criados em cativeiros, muda drasticamente quando são alimentados com uma dieta à base de grãos e o consumo desses peixes de cativeiros refletirá significativamente em sua alimentação.



A mesma ideia vale para os frangos livres, já que aqueles, criados para comercializar, comem alimentos sem nenhum nutriente, fora os remédios que lhes são aplicados, para que haja um engordamento maior e mais rápido.

O ovo orgânico também é um dos alimentos que contém muita proteína para nos ajudar nesse processo de definição do abdômen. Buscar ingeri-lo, ao menos uma vez por dia, já será algo muito bom, seja no seu café da manhã, almoço ou janta.

GORDURAS SAUDÁVEIS

Quando citamos a palavra gordura, raramente relacionamos a uma dieta saudável. Aposto que, pelo menos uma vez, deve ter passado pela sua cabeça a imagem de alguém acima do peso ou com um corpo que você não deseja para si, apenas por ler essa palavra.

Isso é algo que precisa ser desconstruído, pois, assim como existem gorduras ruins, existem, também, gorduras saudáveis e boas, e é um pouco sobre essas comidas com gorduras saudáveis que falarei agora.

Óleo de coco extra virgem.

Se você deseja aumentar seu metabolismo, estar sempre com energia e disposição, atingir o ápice de sua saúde física e mental e blindar seu corpo contra vírus e bactérias, adicione o óleo de coco extra virgem todos os dias em sua dieta!

Os ácidos graxos de cadeia mais curta (MCTs), encontrados no óleo de coco, queimam rapidamente no corpo. Os MCTs são transportados diretamente para o fígado e não acabam como gordura no sangue. A gordura permanece acessível para ser utilizada.

Os MCTs também aumentam a queima de gordura corporal, transformando-a em energia. Se você reparar nos corpos magros e definidos das pessoas que vivem nos trópicos, onde fazem uso diário de coco, isso faz muito sentido.

O óleo de coco é considerado a melhor gordura do mundo para ser usada na cozinha. Você pode misturar 1 colher de sopa rasa no café, em shakes e muitos outros preparos. Se você ainda não jogou fora os outros óleos que você já identificou como maléficos, faça agora mesmo! Comece a utilizar o óleo de coco! Esse hábito fará toda a diferença na sua saúde.



Ômega 3

O ômega 3, como já citamos anteriormente, é uma das únicas gorduras boas que te ajudarão nesse processo de conquista de um abdômen sarado.

Consumi-la diariamente é essencial para emagrecer e definir seu corpo.

Quando seu corpo é privado de gorduras essenciais, como ômega-3, seu metabolismo desacelera e diminui a velocidade de queima de gordura. Na verdade, o ganho de peso é um dos sintomas da deficiência de ômega-3.

Os alimentos ricos em ômega 3 e que você pode inserir em seu cardápio são:

Salmão, sardinhas, truta, atum, nozes, linhaça, sementes de chia, natto e carne de animais alimentados com pasto.

Ômega 9

Tem características bem semelhantes ao do ômega 3, porém, não se confunda achando que, apenas por ingeri-los será o suficiente. Estudos realizados provaram que, quando se ingere muito ômega-6 e pouco ômega-3, desencadeia um processo inflamatório crônico e todas as doenças degenerativas, seja câncer, Alzheimer ou Parkinson, artrite, tem um componente inflamatório. Por isso é muito importante usar sempre os dois mantendo-se o equilíbrio.

Alimentos ricos em ômega 9 são:

Abacate e açaí

Não se esqueça de incluir na sua lista, também, o azeite de oliva. Ele pode ser consumido diariamente, mas lembre-se: não é um óleo feito para cozinhar. Quando você aquece, esse óleo se transforma em gordura trans, o que causa processos inflamatórios no seu corpo e ataca o seu coração.

FRUTAS VERMELHAS E ROXAS

As frutas vermelhas e roxas, como morango, amora, framboesa, acerola, dentre outras, serão belas aliadas para que você consiga ter o seu corpo em forma.

Elas são, sem sobras de dúvidas, algumas das melhores fontes de antioxidantes existentes, além de conter uma dose saudável de fibra, que retarda a digestão, a absorção de carboidratos e controla os níveis de açúcar no sangue, para ajudar a prevenir os picos de insulina, tornando-as um superalimento ideal para a perda de gordura e um corpo magro.

Por conter grande quantidade de vitamina C e outras importantes substâncias, essas frutinhas também te ajudarão na prevenção de diabetes, câncer, Alzheimer, infecção urinária, etc.

Elas são ótimas para acompanhar o seu café da manhã ou lanche da tarde, seja através de vitaminas, saladas doces ou sozinhas mesmo, sem acrescentar nada.

Introduza já em seus cardápios.

SALADAS VERDES ESCURAS ORGÂNICAS

Você, provavelmente, já sabe o quão saudáveis são as verduras, folhas e tudo o que é verde, certo?

Mas quero reforçar aqui o quão melhor é focar, na sua alimentação, em tudo aquilo que é verde-escuro. Eles conseguem ser mil vezes mais benéficos e melhores para o seu corpo.

Os vegetais folhosos reduzem o risco de câncer e de doenças cardíacas, uma vez que possuem pouca gordura, bastante fibras e são ricos em ácido fólico, vitaminas A, B6, C, K, ferro, cálcio, potássio e magnésio, bem como betacaroteno, luteína e zeaxantina, que protegem os nossos olhos. As folhas verdes escuras também contêm, mesmo em quantidades pequenas, gorduras ômega-3 saudáveis, que citamos anteriormente e você já sabe o quão saudáveis são.

ADOÇANTES NATURAIS

Estamos acostumados, desde bem novos, a consumir uma grande quantidade de açúcar. Um belo exemplo era o ovo na páscoa ou as balinhas para levar para a escola que os nossos pais nos dava desde criança.

Isso é um tremendo erro! Pois, acostumamos desde cedo o nosso paladar com coisas tremendamente doces e prejudiciais para a nossa saúde. Pode ter certeza que seus pais não fizeram isso por mal, até porque esse costume de comer tudo doce demais já está na nossa cultura, logo, eu te digo, com toda a certeza, que será um desafio se desacostumar do açúcar. Porém, pode acreditar, o seu corpo agradecerá demais por esse sacrifício.

E lembre-se: depois de um tempo, se tornará hábito e você não sentirá mais falta desse açúcar excessivo.

Eu vou te mostrar, aqui, as duas melhores, e mais saudáveis, opções para adoçar os seus alimentos, começando pelo famoso **mel de abelha**.

O mel puro tem alguns benefícios para a saúde em comparação com o açúcar refinado. Ele possui agentes antibacterianos e antioxidantes. Contém vitaminas B2 e B6 e é uma boa fonte de ferro. Consumir apenas uma colher de mel por dia pode aumentar os níveis de antioxidantes em nossos corpos.

A segunda opção é o **Stevia 100% puro**. Ele é um adoçante totalmente sem calorias e muito mais saudável do que aqueles que estamos acostumados a consumir em nosso dia a dia.

Fique de olho: muitas marcas de adoçantes, e até mesmo refrigerantes, colocam em sua composição o stevia, porém, eles não são saudáveis, pois, estão misturados com diversos outros componentes químicos maléficos para a saúde. Opte sempre por comprar aquele que for 100% puro.

CHOCOLATE AMARGO ESCURO

Em meio a essa nova rotina de alimentação, pode passar a ideia na nossa cabeça de que não poderemos comer nada que é bom.

Se você acha isso, eu estou aqui para te mostrar o contrário. O chocolate amargo escuro é algo que estará liberado nesse seu processo de conseguir um abdômen sarado, mas é claro, sem grandes exageros, moderação e equilíbrio nesse processo é tudo.

Opte pelo chocolate amargo escuro com, pelo menos, 70% de teor de cacau para manter o seu teor de açúcar baixo. Na embalagem do chocolate costuma vir informando o seu teor de cacau. Muitos chocolates ao leite são somente 30% cacau e alguns chocolates escuros e baratos possuem, somente, 50% de cacau. Isso significa que os restantes dos ingredientes são açúcar e outros aditivos indesejados. Por isso reforçamos a ideia de que tem que ser um chocolate amargo escuro e não outros.

De 1 a 2 pedacinhos de chocolate após a sua refeição já é o suficiente para matar a sua vontade de comer algo doce e diferente.

Vale lembrar, também, que o cacau apresenta diversos benefícios para a saúde, o que torna o chocolate amargo muito mais saudável do que muitas outras sobremesas.

CHÁ VERDE

E por último, mas não menos importante, na nossa lista de alimentos importantes a serem introduzidos na sua nova vida alimentar, não poderíamos deixar de citar o chá-verde.

Se você pesquisa ou busca algum conhecimento sobre como emagrecer, ou conseguir ter um corpo em forma, é provável que você já tenha ouvido ou lido em algum lugar, comentários sobre os chás.

Eles contêm diversos benefícios para a sua saúde, que podem ser percebidos logo após algumas semanas de uso e, além disso, é claro, tirará o seu inchaço, o que te permitirá perder uma certa massa corporal, causando a sensação de emagrecimento e fará você ter o seu tão sonhado abdômen sarado.

De 2 a 3 xícaras de chá-verde por dia já é o suficiente para conseguir obter resultados incríveis. Só não se esqueça de evitar o consumo depois das 18h, pois, o chá-verde contém uma certa quantidade de cafeína, o que pode acabar atrapalhando a qualidade do seu sono.



SUA LISTA DE COMPRAS

- Ovos inteiros;
- Óleo de coco extravirgem;
- Quinoa;
- Azeite de oliva extravirgem;
- Açafrão da terra em pó (Cúrcuma);
- Peixe de água salgada;
- Ômega-3 ou Óleo de Krill;
- Chia;
- Linhaça moída;
- Nozes, amêndoas, castanhas e macadâmia;
- Pasta de nozes, pasta de amêndoa, pasta de caju, pasta de macadâmia ou pasta de amendoim integral;
- Abacate;
- Leite de coco;
- Queijo cottage e ricota;
- Coco ralado sem açúcar;
- Chá verde e café;
- Canela em pó;
- Gengibre;
- Hortelã;
- Stevia 100% puro (uso a marca Stevita);
- Mel puro;
- Chocolate amargo (o mais escuro possível);
- Cacau em pó orgânico sem açúcar;
- Sal do Himalaia (sal rosa);
- Legumes: Brócolis, couve-flor, couve-de-Bruxelas, repolho, cebola, cenoura, abobrinha, cogumelos frescos, pimentões vermelhos e coentro;
- Verduras: Rúcula, folhas de couve, alface de folha verde escura ou alface de folha vermelha e espinafre;
- Vinagre de maçã;



CRONOGRAMA DE 30 DIAS

Agora, para fecharmos com chave de ouro, eu irei te passar um cronograma completo de como pode ser sua refeição por 30 dias. Dessa forma, você não terá desculpas para ficar perdido ou dizer que não sabe como comer tendo tirado alguns ingredientes de sua cozinha. Eu vou te mostrar que é possível, sim, fazer várias combinações apenas com aquela lista de compras que eu te apresentei. Após os 30 dias, você pode seguir a lista novamente por mais 30 dias ou, então, usar a sua criatividade e arrasar nos pratos super saudáveis feitos por você mesmo.

Como eu sei que muitas pessoas não tem grandes habilidades na cozinha e nem muito tempo para fazer algo muito elaborado, eu busquei colocar um cardápio bem básico, do dia a dia, que já estamos acostumados a fazer, para facilitar a sua vida.

Enfim, vamos ao cronograma?

DIA 1

Manhã

Para o café:

1 xícara de chá verde + omelete com chia.

Para o lanche:

Uma maçã.

Tarde

Para o almoço:

Arroz integral, couve com cebola e azeite por cima + um peito de frango.

Para o lanche:

1 xícara de chá verde

Noite

Para a janta:

Uma sopa de tomate.

DIA 2

Manhã

Para o café:

1 xícara de chá verde + ovo cozido.

Para o lanche:

Um abacate.

Tarde

Para o almoço:

Arroz integral, feijão e carne de boi com legumes.

Para o lanche:

1 xícara de chá verde

Noite

Para a janta:

Salada de alface com tomate e carne de boi assada.

DIA 3

Manhã

Para o café:

Suco natural de goiaba com pão feito com a massa de trigo integral sem glúten.

Para o lanche:

Bananas amassadas com chia.

Tarde

Para o almoço:

Feijão preto com peixe ao molho de tomate e salada de espinafre.

Para o lanche:

Suco de goiaba .

Noite

Para a janta:

Arroz de couve flor com peixe ao molho de tomate.

DIA 4

Manhã

Para o café:

Vitamina de banana e maçã .

Para o lanche:

Morangos.

Tarde

Para o almoço:

Ovos cozidos com orégano + salada de espinafre e rúcula acompanhada de tomates.

Para o lanche:

Vitamina de banana e maçã.

Noite

Para a janta:

Ovos cozidos ao molho de tomate.

DIA 5

Manhã

Para o café:

Café com ricota.

Para o lanche:

Pasta de caju.

Tarde

Para o almoço:

Purê de abacate com peixe grelhado e espinafre.

Para o lanche:

Ovo cozido com chá verde.

Noite

Para a janta:

Salada com nozes, amêndoas e castanhas com arroz integral e frango cozido.

DIA 6

Manhã

Para o café:

Vitamina de abacate com coco ralado.

Para o lanche:

Pasta de amêndoa.

Tarde

Para o almoço:

Macarrão de abobrinha com carne moída.

Para o lanche:

Vitamina de abacate com coco ralado.

Noite

Para a janta:

Salada de repolho com cenoura com peixe grelhado e arroz integral.

DIA 7

Manhã

Para o café:

Chá verde com pão feito com a massa de trigo integral.

Para o lanche:

Amoras.

Tarde

Para o almoço:

Salada de brócolis, couve flor e cebola, com carne assada, arroz e feijão preto.

Para o lanche:

Suco de couve e maçã.

Noite

Para a janta:

Sopa de couve com almôndegas.

DIA 8

Manhã

Para o café:

Salada de frutas vermelhas com mel.

Para o lanche:

1 xícara de chá verde.

Tarde

Para o almoço:

Frango desfiado com cebola e pimentão, salada de alface com tomate e arroz de couve-flor.

Para o lanche:

1 xícara de chá verde.

Noite

Para a janta:

Pão integral recheado com o frango desfiado e suco de couve.

DIA 9

Manhã

Para o café:

Omelete com chia e ricota.

Para o lanche:

Pasta de nozes.

Tarde

Para o almoço:

Macarrão de abobrinha com carne moída e queijo cottage.

Para o lanche:

2 pedaços de chocolate escuro amargo.

Noite

Para a janta:

Carne moída com cogumelos ao molho de tomate e arroz integral.

DIA 10

Manhã

Para o café:

Vitamina de frutas vermelhas com mel.

Para o lanche:

Abacate amassado com coco ralado.

Tarde

Para o almoço:

Arroz integral, frango grelhado, purê de couve flor e salada de legumes em geral.

Para o lanche:

Chá verde com ovo cozido e chia.

Noite

Para a janta:

Sopa de legumes.

CONTINUE FOCADA! CARDÁPIOS PODEM SER ALTERADOS!

DIA 11

Manhã

Para o café:

1 xícara de chá verde + omelete com chia.

Para o lanche:

Uma maçã.

Tarde

Para o almoço:

Arroz integral, couve com cebola e azeite por cima + um peito de frango.

Para o lanche:

1 xícara de chá verde

Noite

Para a janta:

Uma sopa de tomate.

DIA 12

Manhã

Para o café:

1 xícara de chá verde + ovo cozido.

Para o lanche:

Um abacate.

Tarde

Para o almoço:

Arroz integral, feijão e carne de boi com legumes.

Para o lanche:

1 xícara de chá verde

Noite

Para a janta:

Salada de alface com tomate e carne de boi assada.

DIA 13

Manhã

Para o café:

Suco natural de goiaba com pão feito com a massa de trigo integral sem glúten.

Para o lanche:

Bananas amassadas com chia.

Tarde

Para o almoço:

Feijão preto com peixe ao molho de tomate e salada de espinafre.

Para o lanche:

Suco de goiaba .

Noite

Para a janta:

Arroz de couve flor com peixe ao molho de tomate.

DIA 14

Manhã

Para o café:

Vitamina de banana e maçã .

Para o lanche:

Morangos.

Tarde

Para o almoço:

Ovos cozidos com orégano + salada de espinafre e rúcula acompanhada de tomates.

Para o lanche:

Vitamina de banana e maçã.

Noite

Para a janta:

Ovos cozidos ao molho de tomate.

DIA 15

Manhã

Para o café:

Café com ricota.

Para o lanche:

Pasta de caju.

Tarde

Para o almoço:

Purê de abacate com peixe grelhado e espinafre.

Para o lanche:

Ovo cozido com chá verde.

Noite

Para a janta:

Salada com nozes, amêndoas e castanhas com arroz integral e frango cozido.

DIA 16

Manhã

Para o café:

Vitamina de abacate com coco ralado.

Para o lanche:

Pasta de amêndoa.

Tarde

Para o almoço:

Macarrão de abobrinha com carne moída.

Para o lanche:

Vitamina de abacate com coco ralado.

Noite

Para a janta:

Salada de repolho com cenoura com peixe grelhado e arroz integral.

DIA 17

Manhã

Para o café:

Chá verde com pão feito com a massa de trigo integral.

Para o lanche:

Amoras.

Tarde

Para o almoço:

Salada de brócolis, couve flor e cebola, com carne assada, arroz e feijão preto.

Para o lanche:

Suco de couve e maçã.

Noite

Para a janta:

Sopa de couve com almôndegas.

DIA 18

Manhã

Para o café:

Salada de frutas vermelhas com mel.

Para o lanche:

1 xícara de chá verde.

Tarde

Para o almoço:

Frango desfiado com cebola e pimentão, salada de alface com tomate e arroz de couve-flor.

Para o lanche:

1 xícara de chá verde.

Noite

Para a janta:

Pão integral recheado com o frango desfiado e suco de couve.

DIA 19

Manhã

Para o café:

Omelete com chia e ricota.

Para o lanche:

Pasta de nozes.

Tarde

Para o almoço:

Macarrão de abobrinha com carne moída e queijo cottage.

Para o lanche:

2 pedaços de chocolate escuro amargo.

Noite

Para a janta:

Carne moída com cogumelos ao molho de tomate e arroz integral.

DIA 20

Manhã

Para o café:

Vitamina de frutas vermelhas com mel.

Para o lanche:

Abacate amassado com coco ralado.

Tarde

Para o almoço:

Arroz integral, frango grelhado, purê de couve flor e salada de legumes em geral.

Para o lanche:

Chá verde com ovo cozido e chia.

Noite

Para a janta:

Sopa de legumes.

DIA 21

Manhã

Para o café:

Chá verde com pão feito com a massa de trigo integral.

Para o lanche:

Amoras.

Tarde

Para o almoço:

Salada de brócolis, couve flor e cebola, com carne assada, arroz e feijão preto.

Para o lanche:

Suco de couve e maçã.

Noite

Para a janta:

Sopa de couve com almôndegas.

DIA 22

Manhã

Para o café:

Salada de frutas vermelhas com mel.

Para o lanche:

1 xícara de chá verde.

Tarde

Para o almoço:

Frango desfiado com cebola e pimentão, salada de alface com tomate e arroz de couve-flor.

Para o lanche:

1 xícara de chá verde.

Noite

Para a janta:

Pão integral recheado com o frango desfiado e suco de couve.

DIA 23

Manhã

Para o café:

Omelete com chia e ricota.

Para o lanche:

Pasta de nozes.

Tarde

Para o almoço:

Macarrão de abobrinha com carne moída e queijo cottage.

Para o lanche:

2 pedaços de chocolate escuro amargo.

Noite

Para a janta:

Carne moída com cogumelos ao molho de tomate e arroz integral.

DIA 24

Manhã

Para o café:

Vitamina de frutas vermelhas com mel.

Para o lanche:

Abacate amassado com coco ralado.

Tarde

Para o almoço:

Arroz integral, frango grelhado, purê de couve flor e salada de legumes em geral.

Para o lanche:

Chá verde com ovo cozido e chia.

Noite

Para a janta:

Sopa de legumes.

DIA 25

Manhã

Para o café:

Suco natural de goiaba com pão feito com a massa de trigo integral sem glúten.

Para o lanche:

Bananas amassadas com chia.

Tarde

Para o almoço:

Feijão preto com peixe ao molho de tomate e salada de espinafre.

Para o lanche:

Suco de goiaba .

Noite

Para a janta:

Arroz de couve flor com peixe ao molho de tomate.

DIA 26

Manhã

Para o café:

Vitamina de banana e maçã .

Para o lanche:

Morangos.

Tarde

Para o almoço:

Ovos cozidos com orégano + salada de espinafre e rúcula acompanhada de tomates.

Para o lanche:

Vitamina de banana e maçã.

Noite

Para a janta:

Ovos cozidos ao molho de tomate.

DIA 27

Manhã

Para o café:

Café com ricota.

Para o lanche:

Pasta de caju.

Tarde

Para o almoço:

Purê de abacate com peixe grelhado e espinafre.

Para o lanche:

Ovo cozido com chá verde.

Noite

Para a janta:

Salada com nozes, amêndoas e castanhas com arroz integral e frango cozido.

DIA 28

Manhã

Para o café:

Vitamina de abacate com coco ralado.

Para o lanche:

Pasta de amêndoa.

Tarde

Para o almoço:

Macarrão de abobrinha com carne moída.

Para o lanche:

Vitamina de abacate com coco ralado.

Noite

Para a janta:

Salada de repolho com cenoura com peixe grelhado e arroz integral.