



MATERIAL EXCLUSIVO

Guia Prático

7 Dias

O método simples para desinchar, organizar sua alimentação e recuperar sua energia sem dietas malucas.

Bem-vinda ao seu primeiro passo!


Se você chegou até aqui, é porque decidiu cuidar de você de forma leve e sem cobranças irreais. O objetivo deste guia não é te fazer passar fome, mas sim **limpar o seu corpo**, reduzir a retenção de líquidos e te devolver aquela sensação de leveza e energia. Pequenos passos geram grandes resultados. Vamos juntas?

Os 3 Pilares do Desinchaço Rápido

1. A Regra da Água (O "Detox" Natural)

Muitas vezes, a barriga inchada não é gordura, é o seu corpo retendo líquido porque você bebe pouca água.

 **A Meta:** Multiplique seu peso por 35ml. (Ex: 70kg x 35 = 2,4 litros por dia).

 **Dica de Ouro:** Tome um copão de água logo ao acordar para "acordar" seu metabolismo.

2. O Poder dos Chás Corretos

Para potencializar a queima e o desinchaço nestes 7 dias, adicione 1 a 2 xícaras de chá por dia (sem açúcar ou adoçante).

 **Melhores opções:** Chá de Hibisco, Cavalinha ou Chá Verde.

**Atenção: Evite tomar após as 16h para não atrapalhar seu sono.*

3. O Que Evitar (Apenas por 7 dias)

Para ver o resultado rápido, tente reduzir ao máximo nesta semana:

- Alimentos ultraprocessados (embutidos, biscoitos recheados).
- Excesso de sal e açúcar refinado.
- Refrigerantes (mesmo os zero, pois os gases estufam o abdômen).



Sugestão de Cardápio Simples

Este é um modelo prático e acessível para a sua rotina base. Adapte conforme sua fome, usando alimentos que você já tem em casa.

Café da Manhã

- 2 ovos mexidos.
- 1 fatia de pão integral ou 2 colheres de tapioca.
- 1 porção de fruta (mamão/melão).

Almoço

- Metade do prato de salada.
- 1 porção de proteína (frango, patinho).
- 3 colheres de carboidrato bom.

Lanche da Tarde

- 1 iogurte com aveia OU maçã com castanhas.
- 1 xícara de chá desinchante.

Jantar

- Repita o almoço (em menor quantidade) OU Sopa de legumes leve.



Mensagem Final

Não busque a perfeição, busque a constância. Se escorregar, beba água e volte na refeição seguinte!

ALERTA DE RESULTADOS

Você quer parar de sofrer com o efeito sanfona e ter os cardápios completos para **21 DIAS DE QUEIMA DE GORDURA?**

Como você baixou nosso material gratuito, liberei uma oferta secreta com **70% de desconto** no Plano Premium de 21 Dias (Com Receitas Seca Barriga e Chás Emagrecedores).

CLIQUE AQUI E LIBERE SEU DESCONTO!