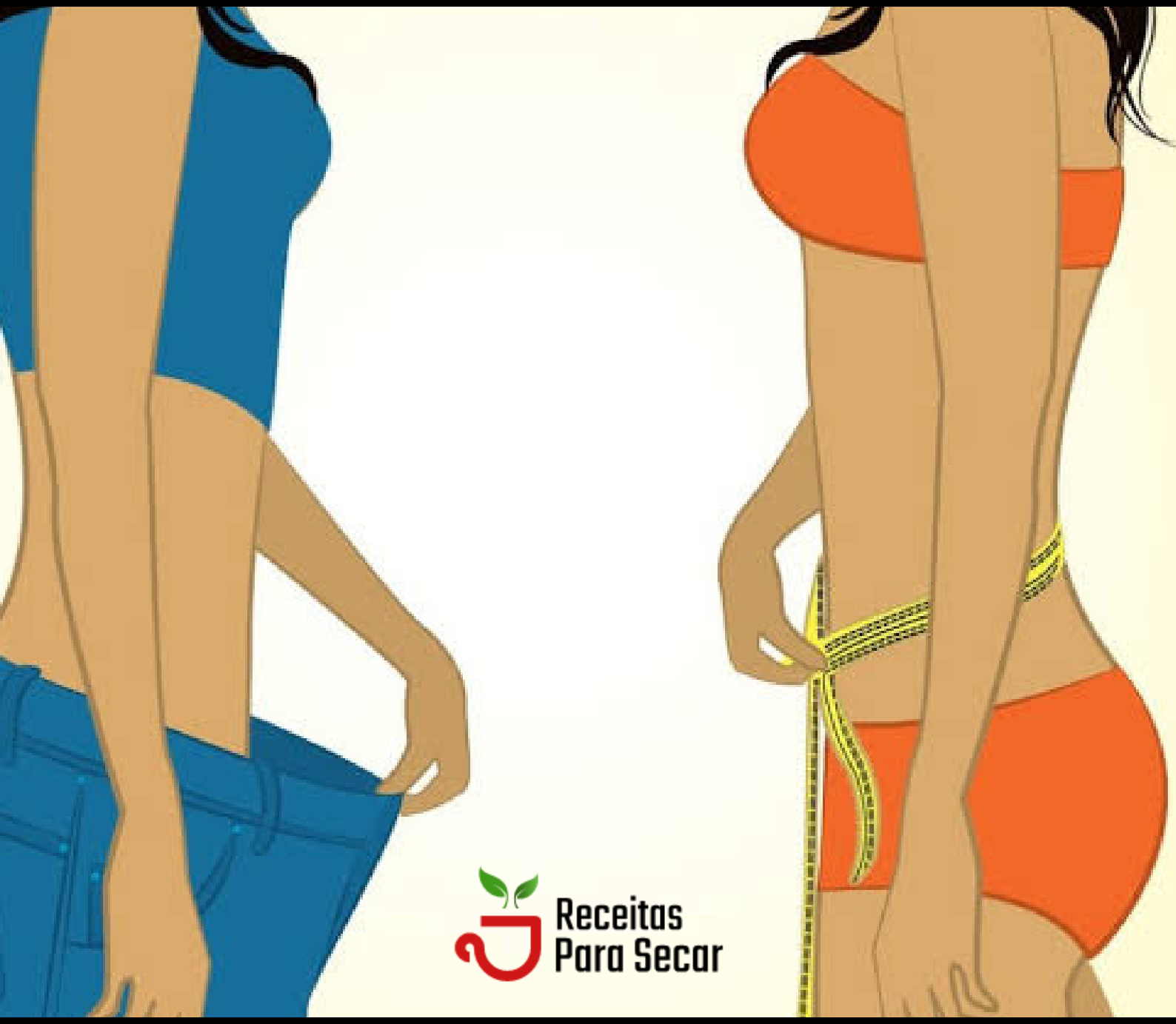
SEJA BEM VINDA!



RECEITAS PARA SECAR EM 30 DIAS

CONHEÇA AGORA AS RECEITAS EMAGRECEDORAS

SE VOCÊ PRECISA DE RESULTADOS RÁPIDO, ACHOU A SOLUÇÃO!

Olá, quer dizer que você quer emagrecer, né? Então vamos lá!

Se você quer secar a barriga,
Se você quer acabar com as celulites,
Se você tem vergonha do seu corpo,
Se você quer desinchar, Se você quer emagrecer rápido e com saúde, você está no lugar certo!

Temos várias Receitas Emagrecedoras que vão te ajudar a emagrecer e alcançar seus objetivos. Vou te mostrar daqui a pouco. Antes quero te dá **8 Dicas que Vão te Fazer Emagrecer Comprovadas Cientificamente**

Pensei te dar informações confiáveis que fizemos esta lista com dicas para emagrecer que são comprovadas cientificamente e que vão te ajudar a perder peso com saúde.

Se você chegar até a última página, com certeza você vai começar a emagrecer ainda hoje!

1. Coma mais frutas e vegetais

A melhor forma de emagrecer é comendo alimentos naturais, como frutas e vegetais, já que eles possuem grandes quantidades dos nutrientes que nosso corpo necessita para perder peso com saúde.

Em geral, as frutas e os vegetais possuem baixas calorias e muitas fibras, uma combinação perfeita para manter o seu corpo saciado por mais tempo. Além disso, são ricos em água, uma ótima aliada para quem quer perder peso.

Estudos científicos comprovam que pessoas que comem frutas e vegetais regularmente têm maior tendência a perder peso e menores chances de adoecer, já que, através deles, consomem vitaminas e minerais benéficos à saúde.

2. Mastigue mais devagar

Outro item cientificamente comprovado para a nossa lista de dicas para emagrecer é que as pessoas que comem muito rápido têm maior tendência a engordar. Isso acontece porque o cérebro demora algum tempo para acusar que você já comeu o suficiente.

Estudos apontam que quem mastiga devagar acaba consumindo menos calorias, já que comem menos do que as pessoas que comem muito rápido. Além disso, alguns especialistas afirmam que mastigar bastante aumenta a produção de hormônios ligados à perda de peso.

3. Não fique mais do que 4 ou 5 horas sem comer

Muita gente acredita que comer menos vezes ao dia pode ajudar a perder peso, já que o consumo de calorias seria menor. Mas isso, além de ser prejudicial à saúde, pode te fazer engordar ainda mais.

Ficar muitas horas sem comer vai aumentar o seu apetite e isso pode fazer com que você coma ainda mais na próxima refeição. Comer três refeições ao dia e fazer um lanchinho saudável entre as refeições é uma das importantes dicas para emagrecer, pois é a melhor forma de controlar a fome e se alimentar de forma correta durante o dia.

4. Corte alimentos com alto teor de açúcar

O açúcar, seja para adoçar alguma bebida ou alimentos industrializados com grande adição do produto, é o vilão de qualquer pessoa que quer emagrecer e ter uma boa saúde.

Estudos apontam que o açúcar ou os xaropes de milho, xarope de malte, maltose ou outros tipos de açúcar que são adicionados aos alimentos são muito prejudiciais e aumentam os riscos de obesidade, diabetes, doenças do coração, entre outros.

5. Diminua a quantidade de carboidratos

Os carboidratos são importantes para promover energia ao nosso corpo e isso pode ser muito benéfico caso você faça exercícios regularmente. No entanto, quem leva uma vida mais sedentária ou que pratica exercícios ocasionalmente, deve tomar cuidado com o carboidrato.

Diversos estudos apontam que manter uma alimentação baixa em carboidratos pode te ajudar a diminuir de duas a três vezes mais peso do que uma alimentação que só é baixa em gordura, por exemplo.

Ao comer carboidratos, uma das importantes dicas para emagrece é preferir os feitos com grãos integrais, já que estes alimentos vão exigir mais na hora da digestão, oferecendo maior saciedade do que um carboidrato simples, como pão branco ou macarrão

6. Coma alimentos picantes

As pimentas são alimentos termogênicos que diversos estudos já comprovaram que podem ajudar na perda de peso, já que sua ação acelera o metabolismo, facilitando a queima de calorias.

Além disso, especialistas indicam que a pimenta caiena possui em sua composição uma substância que, além disso, pode fazer com que o seu apetite reduza um pouco depois de seu consumo.

7. Use pratos menores

Como dissemos no início, o nosso cérebro tem parte importante quando queremos perder peso, e mudar alguns pequenos hábitos pode nos ajudar a comer menos e emagrecer sem sofrimento.

Estudos indicam que, ao colocar menos comida em um prato que você sempre via cheio antes da dieta, o seu cérebro entenderá aquela refeição como deficiente, indicando que você vai precisar comer mais, aumentando a fome depois das refeições.

Por isso, use pratos menores do que os que você está acostumado, pois assim, mesmo colocando menos comida nele, o seu cérebro vai identificar que você está comendo um prato cheio e passará a informação de que você está comendo o suficiente para se saciar.

8. Durma bem

Dormir é essencial para manter uma boa saúde física e mental, mas uma série de estudos apontam que dormir também é muito importante para perder peso com saúde.

Dormir pouco ou mal é um dos maiores fatores de risco de obesidade, sendo que as noites mal dormidas são associadas a 89% dos casos de obesidade infantil e 55% dos casos em adultos.

ATENÇÃO:

SE VOCÊ ESTÁ REALMENTE PREPARADA PARA EMAGRECER, CONTINUE LENDO!

ELIMINE 10KG EM 30 DIAS

Conheça o Método de Emagrecimento Utilizado Por Milhares de Mulheres, Para Perder de 5 a 10KG Em Apenas 30 Dias

Somos especialistas em ajudar pessoas a perder peso com saúde e sem o efeito sanfona em tempo recorde, tá preparada?

Se você quer e precisa de um método que te ajude realmente a emagrecer de verdade, sem enrolação, sem dietas malucas e sem remédio milagrosos. Parabéns, você achou. Nosso método vai te deixar com auto-estima lá encima e com o corpo que você sempre quis, sim, finalmente você conseguiu achar algo que vai te ajudar de uma vez por todas! Apresento a você o e-book das receitas emagrecedoras mais poderosas do Brasil.

E-book = Livro Digital

Receitas Para Secar

COMO FUNCIONA POR DENTRO?

Olha só como funciona:

Após você ter começado a praticar as receitas você vai:

✔ Aprender a comer coisas gostosas que emagrecem
✔ Aprender quais exercício fazer para perder peso rápido
✔ Aprender a secar a barriga
✔ Aprender a acelerar seu metabolismo para queimar gordura mesmo quando estiver dormindo.
✔ Aprender a ser mais saudável e fitness
✔ Aprender a eliminar até 10kg em 30 dias

Tá preparada? Os próximos 30 dias serão incríveis <3

Depois disso, adeus barriga!!!

Amiga, finalmente. Ufa você vai conseguir recuperar seu corpo de antigamente dessa vez!

Apresento para você o chá mais poderoso do Brasil, receita secreta revelada!

Pessoas perdem peso em 3 dias com ele, o resultado é imediato. É muito interessante! Veja o vídeo:

ASSISTIR VÍDEO

A receita do Chá é Secreta, não tem um lugar nenhum do Brasil, somente você vai ter acesso a ela e várias outras receitas incríveis para você começar a emagrecer hoje, por isso não passe pra qualquer pessoas essas receitas.

Leia a explicação na próxima página!

As receitas do Chá Seca Tudo está na página 39, do nosso e-book!

Ele é feito de quê?

São 7 ervas medicinais, essa receita é do Japão!
Simplesmente incrível!

Nossas clientes começam a desinchar e secar em 2 dias, 3,5,7 dias... depende de cada organismo...

Mas olha só: Não tem só o chá para te fazer emagrecer, são mais de 70 Receitas Deliciosas para você secar com saúde!

Te peço novamente: Cuide bem dessas receitas, elas funcionam de verdade!

Você deverá comprar as ervas em: casa de ervas, loja de produtos naturais, feirinhas e etc...

PENSA COMIGO....

Se fosse pra você comprar o chá pronto, você teria que pagar frete, esperar 15/20 dias o produto chegar na sua casa, quando acabasse você teria que pedir mais e esperar mais um tempão de novo e assim não iria dá certo... Por isso se trata de receitas! Você poderá fazer quando quiser e a quantidade que quiser investindo muito pouco e tendo realmente o resultado que você precisa!

SE PREPARE PARA SECAR NOS PRÓXIMOS DIAS!!!

QUAIS SÃO OS TIPOS DE RECEITAS DO E-BOOK?

Dentro do seu e-book você vai encontrar:

- A **receita secreta do Chá Seca Tudo mais poderosa do Brasil**, isso é sério, esse chá faz pessoas a perder a barriga logo nos primeiros dias de uso, você sentir o resultado em você mesma.
(peço que não compartilhe essa receita com qualquer pessoas, pois essa receita não tem em lugar nenhum no Brasil, compartilha com quem realmente mereça)

- **Receitas de sucos detox**, eles ajudam a emagrecer e limpar o organismo porque têm poucas calorias e são ricos em nutrientes que melhoram o funcionamento do intestino e do fígado

- **Receitas Low Carb**, ele é baseado em uma redução do consumo de carboidratos simples na alimentação.

- **Sugestões** de café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, janta e ceia.

- **Sopas saudáveis**, Shakes Funcionais, Doces Fit (não se preocupa, o e-book foi elaborado com coisas baratas)

- **Exercício de Circuito Funcional** para fazer em casa e acelerar seu processo de emagrecimento

VOCÊ VAI AMAR TUDO ISSO E COM CERTEZA VAI SECAR BEM RÁPIDO

NOSSAS PESQUISAS RELATAM QUE:

Emagrecer é desejo de pelo menos 61% das brasileiras, de acordo com um levantamento encomendado pela nossas pesquisas. Apesar da preocupação, metade dessas mulheres (49,3%) não faz qualquer esforço para atingir sua meta. Apenas 29% delas praticam atividade física para enxugar os quilos a mais; 20% fazem dieta ou reeducação alimentar e 12,6% procuram manter uma alimentação saudável e equilibrada.

Viu? Você não está sozinha nessa e tem mais..

Para alcançar o peso desejado, 44% das mulheres afirmam já terem feito alguma dieta durante a vida, sendo que 22% já fizeram mais de 10 vezes. Apenas 40,2% tiveram acompanhamento profissional para isso.

Dentro do nosso e-book você vai se sentir acompanhada de tão completo e detalhado que ele está, vai amar de verdade cada receitinhas.

Apesar de especialistas baterem na tecla da importância de se aliar dieta a exercícios, o conselho é pouco seguido pelas brasileiras. "A pesquisa mostra que 80% das mulheres que já fizeram dieta mudaram seus hábitos alimentares para emagrecer, enquanto apenas 49,6% passaram a fazer atividades físicas para isso"

Mas não se preocupe, preparamos exercícios funcional divertidos para você queimar gordura até mesmo dormindo, isso mesmo dormindo!

De acordo com a pesquisa, 80,3% das mulheres entrevistadas têm vergonha de mostrar o corpo para o companheiro. "O primeiro mandamento para quem está com a autoestima baixa é: não se lamente! Faça!"

Vamos acabar com esse problema a partir de agora!

Do total de entrevistadas, 19,2% confessaram já ter deixado de ir a uma festa por se sentirem gordas. "Há várias mulheres que evitam encontros sociais e até entrevista de emprego por causa do peso, se priva dos prazeres da vida e e fica em casa assaltando a geladeira e engordando ainda mais"

CHEGA ISSO ACABOU AGORA!!! VOCÊ VAI FICAR MAGRA SIM E LINDA SIM!! VOCÊ VAI CONSEGUIR SECAR A BARRIGA SIM!!

É POSSÍVEL EMAGRECER EM 30 DIAS? Sim!

Imagina você poder vestir todas as roupas que você quiser sem sentir nenhum pingo de vergonha?
Seria, ótimo... quer dizer seria maravilhoso!
Tantas vezes que você deixou de vestir uma roupa legal porque você não se sentiu bem aquilo por está muito apertado ou por não entrar em você... Isso é horrível!

Hey... seria incrível você chegando em uma festa ou confraternização com amigos ou familiares olhando pra você e dizendo: - "*Nossa, como você emagreceu*!" ou "- *Você está linda, bem magrinha*!"

É ISSO QUE VOCÊ PROCURA?
Se a resposta for "sim" esse é o Ebook que você precisa!

A gente recebeu ontem um depoimento da Emelli, ela tem 23 anos e pesava 98kg e vestia 48, e isso estava afetando a sua e autoestima. Ela adquiriu o E-book ***Receitas Para Secar em 30 Dias*** e seguiu certinho todas as recomendações e mudou toda a sua alimentação e hoje pesa 67kg e veste 38.

EU PRECISO TE MOSTRAR AGORA O QUANTO ESSE E-BOOK TEM MUDADO A VIDA DAS NOSSAS CLIENTES, VEJA AS FOTOS ABAIXO!

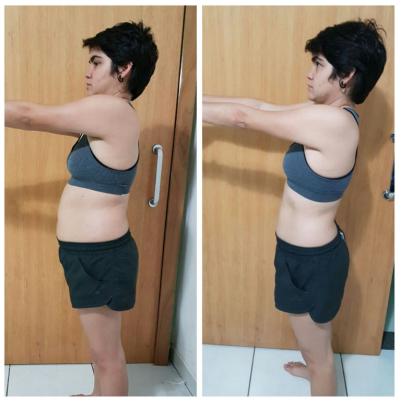
DÊ UM ZOOM PARA VER OS DETALHES

EU PRECISO TE MOSTRAR AGORA O QUANTO ESSA DIETA TEM MUDADO A VIDA DAS NOSSAS CLIENTES, VEJA AS FOTOS ABAIXO!

DÊ UM ZOOM PARA VER OS DETALHES

OLHA ISSO, SÃO MAIS DE 4 MIL PESSOAS DENTRO E FORA DO BRASIL EMAGRECENDO EM 30 DIAS

DÊ UM ZOOM PARA VER OS DETALHES



Já que você chegou até aqui, vou disponibilizar algumas receitas que estão dentro do nosso e-book para você ter uma noção maior:

Receitas Específicas para Secar em um curto espaço de tempo. Garanta o e-book completo!

Sobremesa que faz Emagrecer 2kg a cada Semana

3 claras
150 g de açúcar mascavo
3 colheres (chá) de maisena
1 colher (chá) de vinagre branco
1 colher (chá) de essência de baunilha
250 g de morangos fatiados

MODO DE PREPARO:
Forre 4 forminhas com papel-manteiga. Bata as claras em neve e acrescente o açucar, uma colher por vez, misturando bem antes de cada nova adição.
Misture a maisena, o vinagre e a essência de baunilha.
Disponha a mistura nas forminhas e asse no forno preaquecido a 120°C por 2h30.
Leve os morangos para assar em um refratário e junte os merengues na ultima hora do cozimento.
Cubra os merengues com os morangos e a calda de cozimento e sirva

SIM! QUERO O MEU EBOOK AGORA MESMO

Essa é uma das Receitas de Sopa e Sobremesa que Mais Faz Efeito Rápido em Seu Corpo

SOPA EMAGRECEDORA -2KG A CADA SEMANA

Ingredientes:
1 kg de tomate maduro
1 cebola grande
½ colher (chá) de sal
½ litro de água
1 colher (sopa) de molho inglês
4 talos de salsão

MODO DE PREPARO:

Corte os tomates ao meio e a cebola em quatro pedaços. Coloque em umapanela grande junto com o sal. Complete com água e leve para ferver por 20minutos. Retire do fogo e deixe amornar.
Transfira para o liquidificador,
incluindo a água, e bata até a mistura ficar homogênea. Passe o caldo por uma peneira fina. Coloque novamente na panela, deixe esquentar e acrescente o molho inglês. Sirva acompanhado dos talos de salsão.
Rendimento: 4 porções.
Tempo de preparo: 1hra.

CLIQUE NO BOTÃO ABAIXO PARA LIBERAR TODAS AS RECEITAS E COMEÇAR A EMAGRECER AINDA HOJE!

SIM! QUERO O MEU EBOOK AGORA MESMO

Essas São 2 Receitas de Shakes Caseiros que Mais Emagrece do Nosso E-book

SHAKE EMAGRECEDOR -1KG A CADA SEMANA

Shake de morango e hortelã

1 colher sopa de aveia
Hortelã à gosto
5 morangos
Meia pera
200 ml de iogurte, dê preferência ao desnatado
Adoçante à gosto

Shake de limão com kiwi

300ml de leite, dê preferência ao desnatado
2 kiwis bem maduros
Coe o suco de 1 limão pequeno
1 colher de sopa de fibra de trigo
Adoçante á gosto
Gelo á gosto

CLIQUE NO BOTÃO ABAIXO PARA LIBERAR TODAS AS RECEITAS E COMEÇAR A EMAGRECER AINDA HOJE!

SIM! QUERO O MEU EBOOK AGORA MESMO

Receitas de Sucos Detox para Desinchar a Barriga:

RECEITA 1
1 copo (250 ml) de água ou água de coco
½ pepino japonês sem casca
Suco puro de 2 limões

MODO DE PREPARO
Bater todos os ingredientes no liquidificador.

RECEITA 2
1 copo (250 ml) de água ou água de coco
2 fatias grossas de melancia
1 col sobremesa de chia

MODO DE PREPARO
Bater todos os ingredientes no liquidificador.

CLIQUE NO LINK BOTÃO PARA LIBERAR TODAS AS RECEITAS E COMEÇAR A EMAGRECER AINDA HOJE!

SIM! QUERO O MEU EBOOK AGORA MESMO

A Receita do Chá Secreto Mais Poderoso do Brasil:

RECEITA DO CHÁ
SECA TUDO

Ingredientes:
1 litro de água + as seguintes ervas:
- Erva...
- Hibisco
- Erva ...
- Erva ...
- Erva ...
- Erva ...
- Erva ...

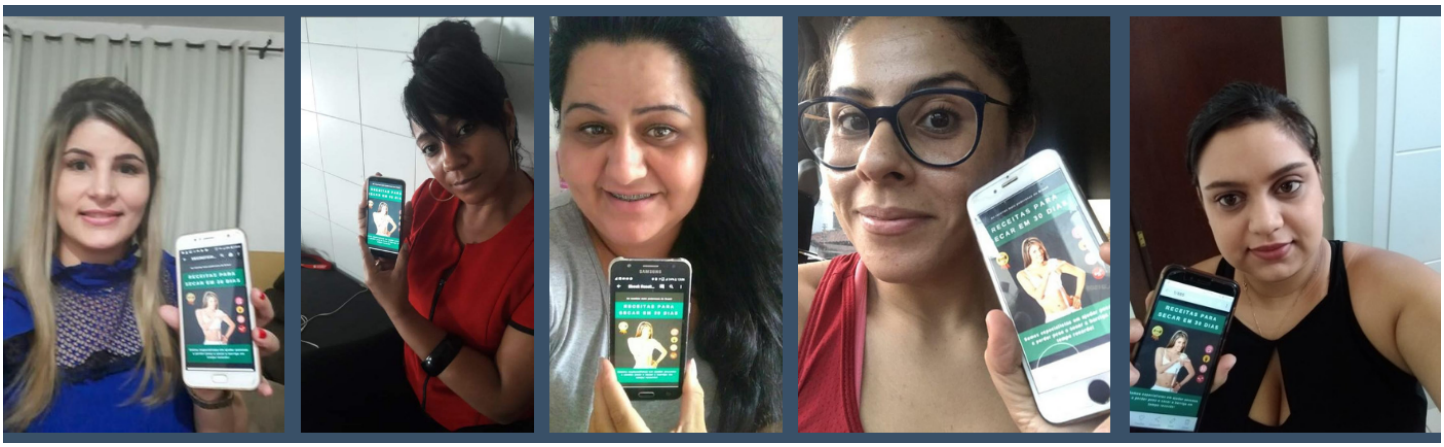
São 7 ervas e um modo de fazer totalmente especial!
Você precisa desse chá urgente!

CLIQUE NO BOTÃO ABAIXO PARA LIBERAR TODAS AS RECEITAS E COMEÇAR A EMAGRECER AINDA HOJE!

SIM! QUERO O MEU EBOOK AGORA MESMO

O e-book é super completo e contém todo o passo a passo para você seguir e emagrecer, sem erro!

O PASSO A PASSO DO SEU EMAGRECIMENTO NA PALMA DE SUA MÃO



SÃO 98 PÁGINAS DE RECEITAS PARA VOCÊ USAR DENTRO DE UM CRONOGRAMA DE 30 DIAS!

Ainda não falei sobre esse cronograma? Puxa ia esquecendo...

Na hora que você adquire o seu e-book, você ganha na hora um segundo e-book para você fazer um desafio durante 30 dias com o uso diário das nossas receitas. Isso é para você usar corretamente as receitas e emagrecer de forma rápida e saudável!

Receitas
Para Secar

COMO FAZER PARA INICIAR?

Abrimos **100 CUPONS** essa semana com um valor **PROMOCIONAL** de:

DE R$~~65~~,00 POR APENAS R$35,00

É R$30,00 A MENOS QUE VAMOS TE DÁ DE BRINDE, HEIN?!

Você se considera uma Pessoa Decidida ou Perde Oportunidades como essa?

*VOCÊ VAI LEVAR 2 E-BOOKS APENAS **R$35,00***

TOPA?

ENTÃO VAMOS LÁ!

Receitas Para Secar

COMO FAZER A INSCRIÇÃO?
É SEGURO?

Caso queira assistir o **vídeo explicativo**, clique no botão abaixo:

ASSISTIR VÍDEO

Clique no botão abaixo para **adquirir seu ebook**:

SIM! EU QUERO EMAGRECER AGORA MESMO

COMPRA 100% SEGURA SSL

100% de satisfação GARANTIDA

PROTEGIDO Site Seguro

O pagamento é total seguro, seus dados serão totalmente protegidos!

ELIMINE DE 5 A 10 KG EM 30 DIAS

LEIA COM ATENÇÃO, POR FAVOR!

EM QUANTO TEMPO RECEBO O MATERIAL?

PRAZOS E OPÇÕES DE PAGAMENTOS:

▪**Boleto**: No boleto você irá aguardar **até 3 dias** úteis a compensação para receber a sua dieta em seu email.

▪**Cartão de Crédito**: Você recebe sua dieta em **alguns minutos** em seu email (mais rapido)

▪**Cartão de Débito:** Você recebe sua dieta em **algumas horas** em seu email (não aceitamos o cartão Caixa para débito)

SIMBORA SECAR ANTES DO NATAL!

GARANTA A SUA VAGA!

ATENÇÃO:

QUANDO VOCÊ RECEBER O SEU E-BOOK NÃO COMPARTILHE AS RECEITAS COM QUALQUER PESSOA, POIS ESSAS RECEITAS SÃO VALIOSAS E SÃO SÓ PARA QUEM REALMENTE MERECE EMAGRECER!

Receitas Para Secar