Emagrecer & Reeducar

SLIM FIT

Carolina Bosso

Ola!

Sou **Carolina Bosso**, Coach de Emagrecimento Natural e Conciente. Ajudo meus clientes encontrar melhores recursos para seus objetivos. Viver essa experiência é acima de tudo compreender que somos causa e não consequência podemos chegar ao resultado de **forma rápida, definitiva e sem sofrimento.**

Neste conteúdo você vai conhecer um pouco de como conseguir eliminar peso com tratamento combinado com **produtos 100% naturais**. Os produtos não tem contra-indicações nem efeitos colaterais podem ser ingeridos por crianças a partir de 12 anos e para grávidas ou para quem está amamentando pode ser usado com indicação médica, ajuda a previnir ou tratar taxas de colesterol, triglicérides, diabete entre outros fatores que estar acima do peso levam a um problema de saúde. Totalmente autorizado pela **Anvisa e Ministério da Saúde** porém embora eles ajudem a emagrecer e reeducar a alimentação; temos que mudar alguns hábitos para melhor resultado e conseguir manter após o uso (Podendo ser uso continuo para manter, hoje 80% dos meus clientes preferem te.los como suplemento diário). Eles me ajudaram a eliminar 42 kg em 4 meses e 20 dias **sem horas de exercícios diarios, dietas malucas ou passar fome.**

Nesta foto com **92 kg** eu ja estava descontente com meu manequim, espelho e minha alto estima la embaixo. Muito ruim entrar numa loja para comprar roupas quando a que você viu na vitrini não te cai bem ou "**melhor não serve"**. Entre outros fafores como relacionamento, ir á praia, festas e eventos pensar em se arrumar desanima.

Nunca fui magrinha desde criança comia bem e era fortinha, fiz faculdade na qual não conclui de Educação Física meu sonho era trabalhar com esportes radicais mas devido á um acidente e destino migrei para o setor comercial e a nova paixão estava em **Relacionamento com clientes poder ajudar e resolver problemas com serviços e produtos de qualidade.** A correria deste segmento faz não ter tempo para atividades também **confesso que a preguiça era muita.**

Com 30 anos e enorme, tentei mil produtos, tratamentos, academia mas não obtinha um resultado satisfatório e rápido era um ciclo de perder e ganhar. Hoje não tenho nada contra o mercado mas com tudo que aprendi e fiz para chegar ao meu **resultado final alcançado feliz**, não indico remédios controlados que trazem outros problemas e cansei de produtos cheios de propagandas e promessas Além de substituições de comida por shakes e cápsulas.

Após tanta luta e gastar dinheiro apenas conheci o produto que mudou tudo minha **fórmula X.**
No 1°mês sem dieta, sem exercícios e sem ponderações eu **eliminei quase 5kg**, vendo esse resultado comecei a estudar e junto com parceiros a desenvolver melhor forma de ingestão mudando a alimentação comecei a fazer um coaching em Emagrecimento.
Você nunca vai conseguir viver de dieta.
No começo 1,2 mês não será fácil mas com os produtos terá o auxílio a ajuda que precisa para tomar água por exemplo, deve.se tomar corretamente 35ml por kg diariamente.Fácil se eu hoje peso 62kg x 35ml = 2.L e 170ml.
Devemos fazer **6 á 8 refeições diárias** para que assim nosso metabolismo se mantenha acelerado e sempre teremos fontes de energia para nosso dia dia sem comer muito em determinadas refeições. Mas entendo que acostumamos apenas tomar café da manhã, almoçar e jantar comendo muito nessas horas.

Vamos começar com hábitos e substituições caso tenha alguma dúvida ou queira outras dicas fico a disposição pelo WhatsApp.

HÁBITOS NÃO SAUDÁVEIS NO DIA-DIA

1. Fazer compras com fome.
2. Ir ao mercado sem uma lista.
3. Usar pratos grandes para refeições.
4. Comer fora sempre principalmente se for rodízio (deixe para exagerar uma vez na semana contada em 7 dias).
5. Não tomar água e sucos naturais com frutas (deixar de lado muita bebida alcoólica e refrigerantes ao menos semana).
6. Refeições noturnas madrugada.
7. Descontar stress na comida ou comer compulsivamente.
8. Ingerir muito açúcar faz mal a saúde e engorda assim como o sal também.
9. Não dormir de 6 a 8 horas bem.

10. Não saber o que substituir na sua refeição como, açúcar , sal, temperos, leite, pão, chocolate, óleo entre outros.

11. Outro erro também é viver de Dieta.(coma de tudo saiba a hora certa para comer bem e saudavelmente).

12. Não ter tempo para exercitar mas passa horas no celular.

13. Não se preocupar com a saúde so se importar com a aparência.

14. Substituir refeições por shakes ou alimentos em cápsulas.

15. Ficar horas sem comer e comer tudo de uma vez.

16. Não ir ao médico para fazer exames periódicos.

17. Beber muito líquido durante a refeição. 18. Pensar que sempre amanhã ou segunda feira você fará corretamente.

19. Não fazer passeios com sua família em parques, eventos com atividades físicas.

ALGUNS ALIMENTOS FUNDAMENTAIS A SEREM SUBSTITUÍDOS

- Pão francês por Aveia, ovos, fruta, iorgute ou pão sem gluten integral.
- Açúcar por stevia, açúcar mascavo ou Mel
- Gorduras ruim por boas os alimentos gordurosos, como salgados, doces e embutidos, podem ser substituídos por alimentos que fornecem gordura saudável de forma natural ao seu organismo aprenda a definir carboidrato simples e conplexos.

Dentre as principais opções de gorduras boas podemos destacar os seguintes alimentos: **Abacate; Azeite de oliva; Pasta de amendoim; Nozes; Castanhas; Ovo; Linhaça; Semente de girassol. Óleo ou azeite por óleo Cocó (recomendo copra Extra virgem). Usar o azeite apenas para coisas frias e preparos não aquecidos.**

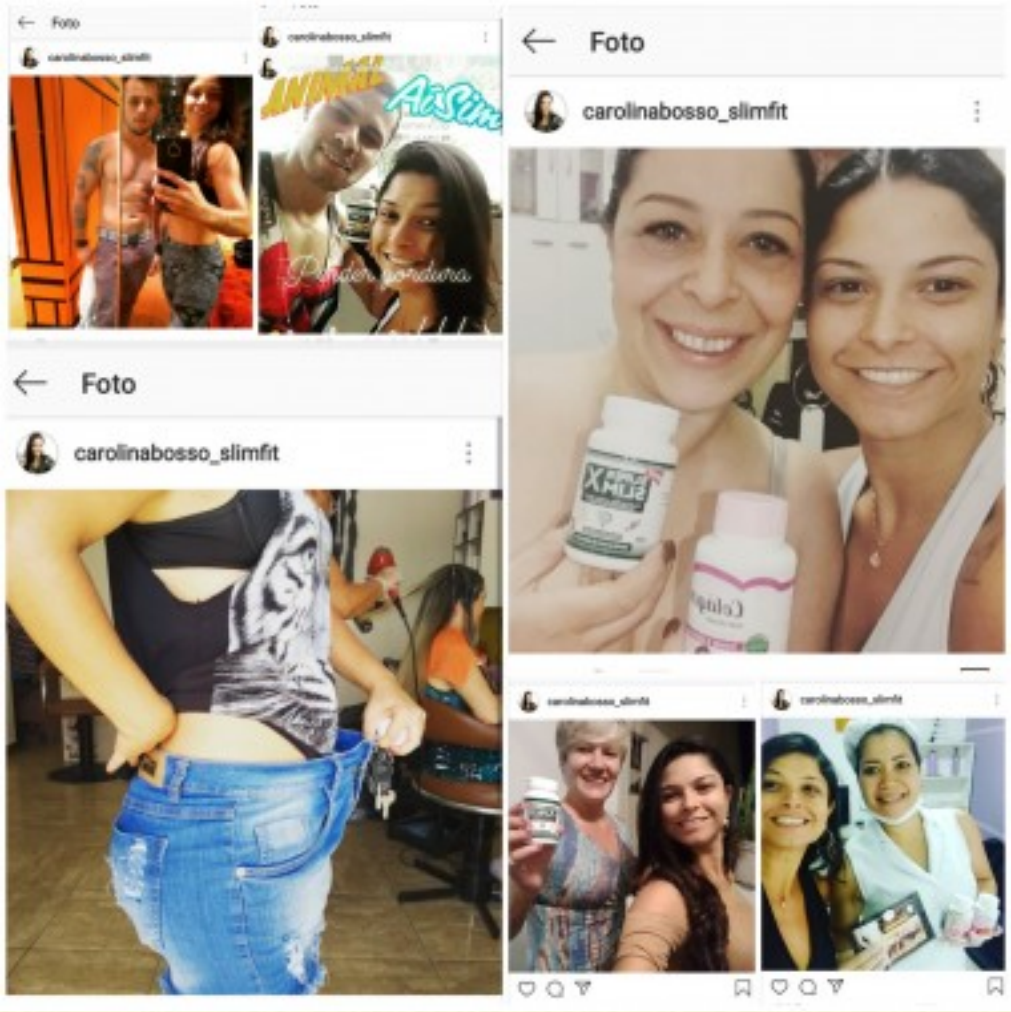
- Doces por frutas e sobremesas Fit com frutas, iorgutes ou receitas mais ligth .
- Pipoca micro-ondas por milho na panela.
- Leite integral por desnatado ou em pó.
- Arroz branco em pequenas quantidades não todos os dias ou arroz integral.
- Refrigerantes e sucos industrializados por naturais.
- Chocolate em pó por cacau Chocolates em barra por ao menos 70%.

Isso tudo é o básico para viver bem e comer melhor com mais qualidade e saúde.

Acredite não precisa deixar de comer o que deseja, precisamos apenas saber o momento certo de se alimentar com as propriedades certas saber fazer as escolhas certas.
Hoje já tenho mais de 500 clientes satisfeitos felizes com o resultado alcançado através de um suporte e o tratamento correto com meu Kit X.

Saiba mais sobre esse novo método.
Benefícios:

- Consulta presencial ou por Video conferência.
- Kit's montados de acordo com perfil.
- Suporte online 12H/dia.
- Instagram com Novidades.
- Canal YouTube.
- Eventos com Dança/Luta/Desafios Livres.
- Dicas sobre exercício e atividades.
- Parcerias com % descontos.
- Entrevistas com clientes satiafeitos.
- Lives e videos diarios.
- Investimento com satisfação garantida.



Clientes Satisfeitos & depoimentos reais.

" Eliminei 3kg na primeira semana de uso".
Melissa Mary Kay.

" Sem fazer dieta ou exercícios, apenas com os produtos perdi 10kg em 2 meses".
Eli Navarrete esteticista

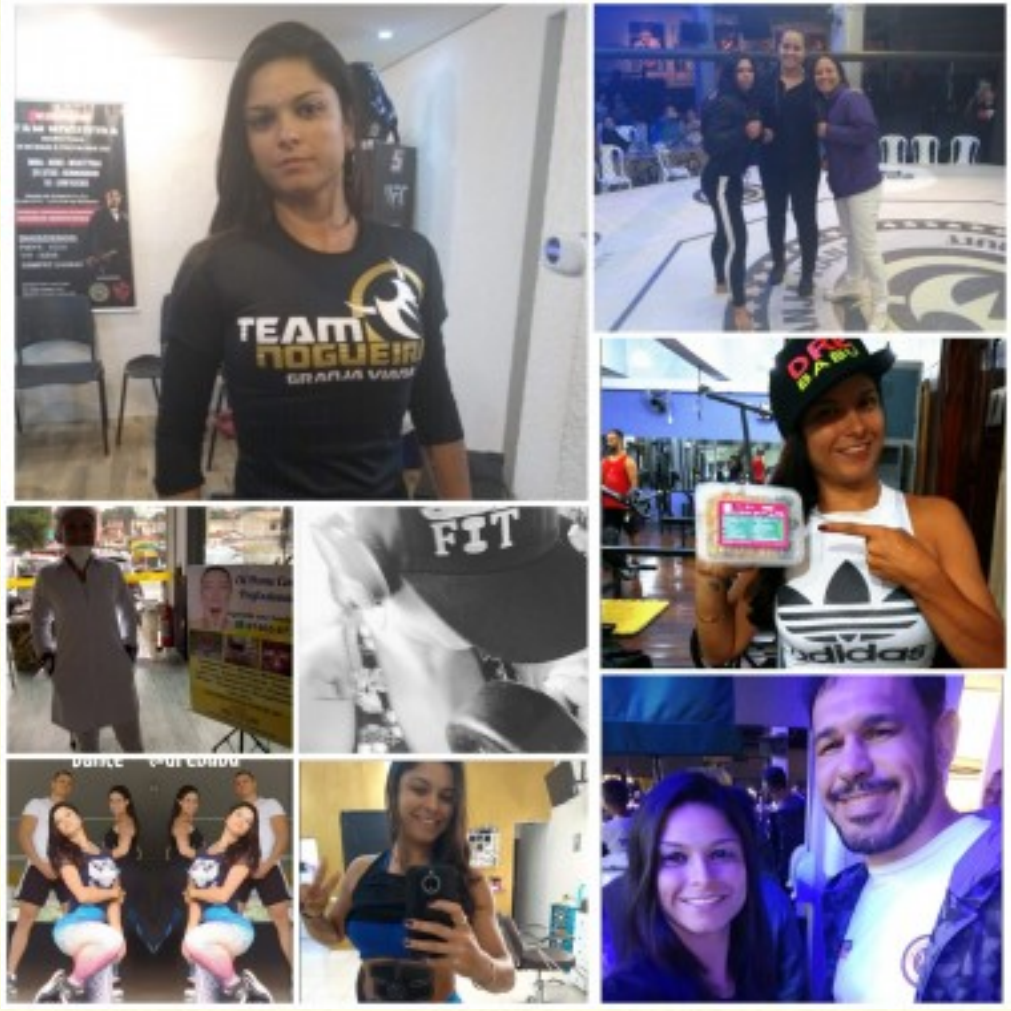
" Perdi 20kg em curto prazo sem deixar de tomar minhas cervejinhas e comer o que gosto continuo o tratamento para eliminar mais".
Bismac Gama

" Não fico sem minha formula X, usei para emagrecer e hoje continuo tomando como suplemento diário para que meu intestino funcione de forma perfeita".
Juliana Viola

"**Eliminei mais de 50kg, teria que realizar uma cirurgia bariátrica desisti por estar feliz com os resultados assim que chegar no peso desejado farei só a plástica. Tentei de tudo e só com a formulaX e o coaching através até de estimulos nos desafios eu consegui ter foco e vontade de correr atrás de cuidar da minha saúde ".**
Simone Faria

São dezenas de depoimentos relatos com diferentes histórias e perfis traga para nós a sua também.

Parcerias com Produtos, Serviços & profissionais da área da saúde, Beleza & Bem Estar.



Eventos & Workshop.

Workshop em grandes academias e centros de treinamentos, profissionais como a Professora e Atleta **Talita Moreno e Drê Babu.**

Desafios em eventos com muita dança, atividades físicas, Lutas e desafios como trilhas, Funcional e etc...

Entre em contato e comece já o seu tratamento.
Eu desafio você a se desafiar!.

Carolina Bosso WhatsApp. (11)9.7255-8993.
Instagram: carolinabosso_slimfit
Youtube: Slim.Fit inauguração 12/2/19.
Mail: carolinabosso@hotmail.com

Passe esse Ebook a seus grupos, amigos, familares ajude pessoas como eu a voltar a ter vida e sua alto confiança e estima de volta.
"Nada é mais importante do que ter o amor próprio e estar feliz consigo mesmo".

Uma jornada de milhares de quilômetros começa com um passo, se continuar fazendo o mesmo de sempre, vai continuar obtendo os resultados de sempre.

Você está certo! Se diz que não consegue, você está certo... Se diz que consegue, você também está certo. Daqui a um ano você vai desejar ter começado hoje. Para emagrecer é preciso ter a paciência de um monge budista, a força e a coragem de um samurai e a determinação de um camicase. Não há mudança de peso sem mudança no comportamento. "**Seu sucesso depende apenas do seu esforço .Sem saber se era impossível, fui lá e fiz."**

Agradeço aos parceiros e a todos que me ajudaram a passar por essa etapa.

Dedico esse E-book a todos e a cada cliente que a Slim.Fit ajudou a chegar ao seu objetivo.

Em breve no Volume II falaremos sobre definição o que fazer após eliminar peso.

SLIM
FIT