



EMAGREÇA 14KG EM '21 DIAS!!

**Seu guia de
alimentação
e exercícios diário**

Depois de muitas pesquisas e experimentos, descobri que sim, é possível perder bastante peso em pouco tempo e com saúde!

Cada um tem seu metabolismo, uns perdem mais outros menos, porém não é impossível para ninguém. Passei muitos anos da minha vida acreditando que emagrecer só era a longo prazo, que para chegar no peso que eu queria demoraria seis meses, e que se não fosse assim adoeceria...Essa não é a verdade!

É verdade que, de nada adianta emagrecer 20 kg em um mês e depois voltar a comer tudo que comia antes da dieta. É verdade que se você ficar com falta de nutrientes, vai ficar doente, Com isso na cabeça, sabendo que vai precisar manter uma alimentação saudável depois da dieta, o emagrecimento vai ser duradouro. Deixo bem claro, que não sou uma profissional, o que quero compartilhar aqui, foi através de experiências na prática

que mudaram a minha vida!

**Aconselho também, que quem
começar e não se adaptar, não
prossiga! Mas não acredito que
nada dessas coisas aconteçam,
mas preciso deixar claro.**

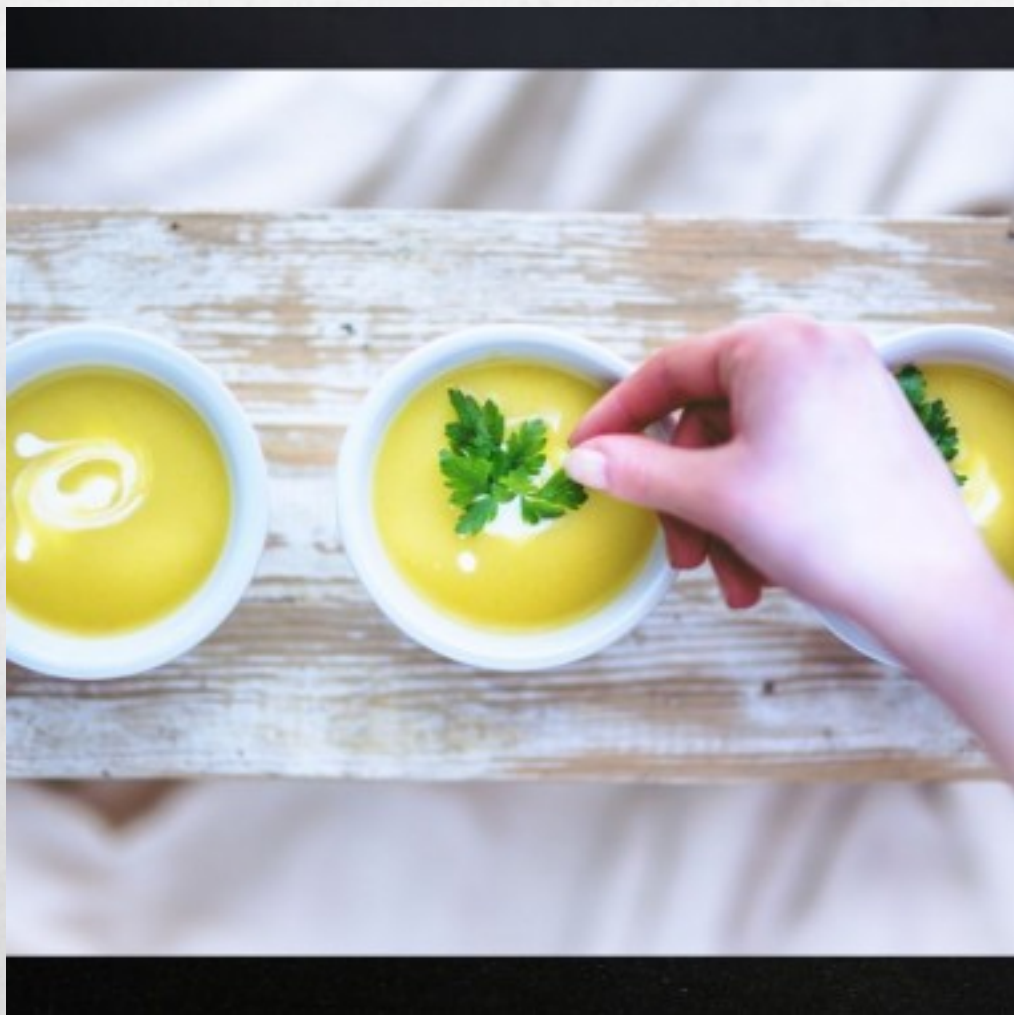
**Vou detalhar 7 dias da minha
alimentação e dos exercícios que
eu praticava, em casa, sem
academia e sem equipamentos.**

Nesses sete dias, emagreci 8 kg!

Em três semanas, emagreci 14 kg!

1º e 2º DIA - Eu quis começar desinchando.

Durante 48 hrs, só ingeri líquidos! Calma, não precisa se desesperar, não foi tão ruim quanto parece. Difícil sim, mas não impossível!



Durante dois dias, essa foi a rotina:

Das 6:00hr às 12:00hr - Somente água, café, água de cocô e chá(sem açúcar)

Às 12:00 hrs- Sopa de batata

INGREDIENTES: 3 BATATAS

1/2CEBOLA

CHEIRO VERDE E SAL Á

GOSTO

2 DENTES DE ALHO

MOD0 DE FAZER: Cozinhe as batatas. Depois de bem cozidinhas, coloque no liquidificador com um pouco da agua do cozimento e bata aqui ficar um pouco liquida. Reserve. Em uma panela, frite as cebolas cortadas em cubinhos até ela ficar moreninha, adicione o alho,deixe fritar um pouco. Coloque as batatas que estava reservada e misture. com o fogo baixo, adicione o sal e cheiro verde a gosto(não exagera no sal).(Coma somente metade no almoço)

De 13:00 hrs às 15:00hrs - Somente água, café, água de cocô e chá(sem açúcar)

Às 15:00 - Bata uma maçã, uma colher de sobremesa de gengibre, e meio limão espremido em um copo de água.

Das 15:00 as 20:00 hrs -Somente água, café, água de cocô e chá(sem açúcar)

Às 20:00hrs - Última refeição: A outra metade da sopa de batata.

E assim se passaram dois dias...

3º dia- Comecei com os sólidos.

**ÀS 8:00 hrs- Café da manhã: Omelete de
banana: INGREDIENTES: 1 banana madura**

1 ovo

1 colher de

sobremesa de aroma baunilha

2 colheres de sopa de

aveia flocos fino

**MODO DE PREPARO: Amasse a banana e
adicione os outros ingredientes. em uma
frigideira untada com azeite, coloque a
mistura a mexa ate chegar no ponto. (tipo um
ovo mexido)**

Às 12:00hr - Almoço: Duas colheres de sopa de arroz

1 bife de peito de frango na frigideira com um fio de azeite

Salada de alface, tomate

Às 15 hrs- Lanche da tarde: Duas castanha

Às 20:00 hrs- Ultima refeição: 2 ovo cozido com salada de alface

4º dia-

Às 8:00 hrs- café da manha: 1 banana e uma maçã cortadas em cubinho com duas colheres de aveia.

As 12:00hrs- Almoça: Duas colheres de sopa de arroz, uma colher de sopa de feijão, um bife de alcatra na frigideira com um fio de azeite e cebola e salada de alface e tomate

As 15:00 hrs: lanche da tarde- Duas castanhas

As 20:00 hrs: um bife de alcatra acebolado e um ovo cozido

5º dia--

As 8:00hrs- Café da manhã: omelete de banana(receita no dia 3)

As 12:00hrs- Almoço: Um ovo frito em um fio de azeite, picadinho de alcatra acebolado e duas rodela de batata doce

As 15:00hrs- Duas castanhas

As 20:00 hrs- Ultima refeição: maça e banana batido no liquidificador com um copo de 200 ml de leite

6° e 7° Dias- Novamente dias dos líquidos.

Das 8:00 as 12:00- Somente água, café, água de cocô e chá(sem açúcar)

As 12:00- Almoço: sopa de inhame com frango desfiado. INGREDIENTES:

3 INHAMES

1/2 CEBOLA

UM PEITO DE FRANGO COZINHO E DESFIADO

2 DENTES DE ALHO

SAL E CHEIRO verde

MODO DE FAZER: Cozinhe os inhames e amasse com um pouco de agua ate ficar bem molinho, reserve. Frite a cebola ate ficar moreninha, adicione o alho e o frango ja cozinho e desfiado, o sal, o cheiro verde e por ultimo o inhame.(metade almoço, metade janta)

As 15:00 hrs- Lanche da tarde: Uma maçã, uma banana e uma colher de sobremesa de gengibre batido com 200 ml de água

As 20:0hrs: sopa de inhame.

E aqui já terão se passado uma semana! Passe a próxima semana comendo pouco, fazendo três refeições por dia(Café, almoço e janta) sem consumir açúcar, sem sal em excesso, sem refrigerante e sem massa branca e na terceira semana repita essa dieta de sete dias. Fazendo tudo direitinho, não vai ser difícil perder os 14 kg. Nas próximas folhas, vão a lista de exercícios que eu pratiquei. Repita eles todos os dias, durante os sete dias! Aconselho manter os exercícios durante toda as tres semanas e se possível, não parar com eles!

Antes de qualquer coisa, se alongue!!

Meu primeiro exercício era a caminha e a corrida e depois os exercícios em casa! então vamos a lista:

Primeiramente: Se alongue bastante!

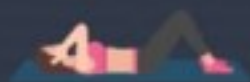
Segundo: Caminhe intercalando com corridas leve durante uma hora

Em casa...->->->->



Abdominais

x 8



Sente-ups

x 14



Elevação De Pernas

x 6



Prancha

00:30



Saltar à Corda

00:15



Subir à Cadeira

x 10



Flexões

x 3



Abdominais

x 10



Glúteos Em Pé

x 16



Agachamentos

x 15



Pontapés De Burro Para A Direita

x 10



Pontapés De Burro Para A Esquerda

x 10



Ponte De Nádegas

x 10



Sentar Na Parede

00:10