

DIA 1 PARTE 1

GRÁTIS

COZINHA E-BOOK

ALIMENTAÇÃO SAUOAVEL

Mundo feminino

DIA 1- 10 DICAS PARA EMAGRECER

Emagrecer é o sinonimo de disciplina alimentar, é um trabalho continuo desenvolvido ao longo do tempo (dias,meses,anos), é necessário força de vontade e manter sempre o foco na meta, no objectivo, esse é o pensamento para o sucesso.

Eu te vou falar algumas dicas que eu utilizei para emagrecer 15 kg neste ultimo ano.

1. Comprar as “*versões integrais*” Por exemplo:
Arroz, Pão que tem menos gorduras.
2. Estabeleça metas, e controle Ex: Instale aplicação **myfitnesspal** consoante a meta de emagrecimento que escolheu no inicio da instalação aplicação irá te fornecer quantas calorias pode comer durante o dia para atingir os resultados pré-definido, a maior vantagem é a possibilidade de registar os alimentos com código de barras, esta aplicação conta com das maiores bases de dados de alimentos.

3. É muito difícil uma pessoa habituar o organismo a comer coisas saudáveis quando este está habituado a comer em excesso e porcarias, por isso crie um dia do lixo em que voce pode comer um doce ou um bolo.

4. Como já foi referido em cima tente não comer doces, bolos e gorduras.

5. Procure acompanhamento, de um nutricionista é muito importante porque ele vai te dizer o plano que deve seguir, eu procurei apoio online e ai deixo qual foi também a minha grande ajuda, é um enorme guião, com apoio constante, consegui perceber melhor meu corpo e alimentação devia seguir. Eu não sou uma pessoa de comprar qualquer coisa, até porque não tenho muito dinheiro para gastar mas vi que muita gente tinha um bom feedback deste curso decidi arriscar e então eu estou maravilhada.

PS: O link para visitar o site está no e-mail.

6. Tente comer pouco com menos por poção e aposte nos legumes e verduras.

7. Mantenha o pensamento positivo e o foco que irá conseguir alcançar a sua meta. Os resultados não aparecem logo é preciso dedicação.

8. Siga nas suas redes socais pessoas que gostaria de ser, de forma a inspira-la.

9. Procure mais artigos ou vídeos sobre Dietas.



10. Faça exercício físico ajuda acelerar o
PRÓXIMO CAPÍTULO- DIA 2
emagrecimento

1. ALIMENTOS SAUDÁVEIS
2. REFEIÇÕES DIETA E RECEITAS
3. RECEITA PARA BOLOS

APRENDIZAGEM ONLINE

- CURSOS DISPONÍVEIS NA INTERNET como cozinhar saudavelmente ou fazer refeições, bolos ou aperitivos.



PS:Caso estejas interessado em cursos ou apoio relacionado envia email de volta com assunto "Interessado"