

Emagreça Até 3kg Por Semana



E-BOOK

Cardápio Completo Grátis

Suadietafacil.com



Olá, Tudo bem ? Esperamos que sim!

Esse e nosso mais novo e-book onde vamos te presentear com três opções de cardápio totalmente reformulados para obter melhores resultados.

Com base em outras dietas, a Reeducação Alimentar e a que trás melhores benefícios para nossa saúde sem o uso de medicamentos.

Não, essa não é aquelas receitas mirabolantes e milagrosas que prometem o céu e a terra te prometendo perder até 20 quilos em apenas 10 dias, e uma proposta de adaptação alimentar onde você vai ser o maior responsável pelos seus resultados, então mantenha sempre o foco, e nunca! jamais desista, pois

muitas pessoas conseguiram... e por que você não? Claro, você pode sim!

então coloque em prática tudo aquilo que é benéfico para sua saúde e que te faça ficar bem consigo mesmo.

Diariamente recebemos depoimentos de pessoas que realizaram nossa dieta e que obtiveram fantásticos resultados com bastante esforço e dedicação.

Então se você está lendo esse nosso e-book e por que realmente está precisando muito emagrecer não é verdade?, então recomendamos fortemente que você veja isso :

[Método para emagrecer 10kg em menos de 30 dias](#)

**Faça seu cadastro e mude de vida
são inscrições limitadas estamos
repassando exclusivamente por esse
e-book.**

Desde o Nascimento da Minha Filha acabei engordando 17 kg muito rápido, tentei fazer algumas dietas e não consegui perder peso, até fiz greve de fome rsrs.

Depois resolvi tentar a Dieta de 21 dia do Dr. Rodolfo Aurélio que foi indicada por uma amiga que havia perdido peso com ela, segui ao Protocolo Alimentar que ele ensina e percebi que tudo o que eu estava fazendo era errado.

Nos primeiros 21 dias consegui perder 7kg e após 3 meses seguindo a dieta e as orientações perdi 20 kg. Eu estava com 88 kg e fui para 68 kg em apenas 3 meses.

Estou Muito Feliz com Meu Novo Corpo e os Resultados Alcançados, Agradeço ao Dr. Rodolfo pelo Protocolo da Dieta de 21 dias e Recomendo para Todas as Minhas Amigas :-)



[Veja o que ela fez Aqui](#)

Cardápios

1º opção

Café da manhã

Em jejum, 500 ml de chá de hibisco;

1 fruta de sua preferência;

1 copo de iogurte activia light;

1 pacote de biscoito integral nestlé

Lanche:

1 copo de suco de fruta OU uma barra de cereal

Almoço:

500 ml de chá de hibisco;

1 concha de feijão;

3 colheres de sopa de arroz;

Frango assado no forno;

Salada crua a vontade;

Purê de batatinha

PS: corte o LIQUIDO da hora do almoço. Ajuda a emagrecer e faz uma digestão melhor.

Lanche:

1 fruta

Jantar:

500 ml de chá de hibisco

1 rodela de inhame;

1 pedaço de frango assado no forno OU 1 ovo cozinhado OU peixe assado;

Salada crua a vontade;

1 copo de suco

Lanche:

1 copo de leite desnatado

OBSERVAÇÕES:

O chá de hibisco, não é milagroso. Para ter um resultado satisfatório, é preciso fazer uma reeducação alimentar. O chá acelera o metabolismo.

veja uma reeducação alimentar ideal pra você [aqui](#)

Uma das primeiras coisas é cortar o líquido da hora do almoço. Além de ficar mais leve, melhora a digestão.

Frutas e verduras são essenciais para uma dieta saudável e rica em nutrientes.

Se você tem costume de comer assistindo televisão ou no computador, acabe com isso a partir de agora. Esse hábito faz com que você sinta mais fome.

Pratique exercícios físicos diariamente.

RECEITA

(RISOTO DE ATUM)

1 lata de atum light;

1 tomate inteiro picado;

¼ de pimentão picado;

Meia cebola picada;

4 colheres de sopa de arroz cozinhado;

2 colheres de sopa de milho e ervilha;

Coentro e cebolinha a gosto.

Modo de preparo:

Em uma panela coloque APENAS o óleo do atum enlatado junto com o tomate, a cebola e o pimentão. Espere as verduras ferverem um pouco. Adicione o atum e mexa junto com as verduras cozinhadas. Coloque o arroz e o milho e ervilha. Mexa bem para que todos os ingredientes se misturem. Se gostar, ponha coentro e cebolinha.

OBSERVAÇÕES:

Uma receita prática e pouco calórica, que pode ser um ótimo prato para o jantar;

Essa receita rende dois pratos.

Cardápio

2º Opção

Café da manhã

Em jejum, 500ml de chá de hibisco

1 prato de sopa de papa de aveia

MODO DE PREPARO:

1 colher de sopa de farinha de aveia

8 gotas de adoçante

leite desnatado

Lanche:

1 fruta OU 1 copo de suco

Almoço:

500 ml de chá de hibisco

1 concha de feijão

2 colheres de sopa de macarrão integral light

salada a vapor de brócolis, vagem e couve

1 filé de peixe salmão

Lanche:

1 barra de cereal

Jantar:

500 ml de chá de hibisco

1 prato de sopa de caldo verde (receita abaixo)

Lanche:

1 fruta

RECEITA

(CALDO VERDE)

Pessoal, o caldo verde além de ser muito saboroso é prático e rápido de fazer. Vamos lá!

Ingredientes:

2 unidades de couve-flor

4 unidades de couve verde

2 cebolas raladas

4 colheres de sopa azeite

Sal a gosto

Pique a couve flor e coloque pra refogar na cebola com o azeite. Depois de refogar um pouco, adicione o sal e pouca água para cozinhar. Depois de cozido, leve para o liquidificador e adicione mais água para que o caldo fique grosso. Depois de passar o liquidificador, coloque novamente no fogo e adicione a couve verde. Aguarde ferver e seu caldo verde está pronto.

PS: Não adicione qualquer tipo de carne. O caldo é LIGHT!

Cardápio

3º Opção

Café da manhã

1 fruta de sua preferência

3 torradas balduco light com uma pequena camada de doriana OU becel light

1 copo de suco de acerola

Lanche

1 iogurte pequeno light (activia OU densia OU molico)

Almoço (bem mundo verde)

1 concha de feijão verde

3 colheres de sopa de arroz integral

frango a delícia

salada crua a vontade

purê de abóbora

Lanche

1 maçã com casca

Jantar

2 fatias de pão integral

2 colheres de CHÁ de patê de atum

1 copo de suco ou iogurte de sua preferência

Lanche

1 copo de leite desnatado zero

RECEITA

(PURÊ DE ABÓBORA)

4 pedaços médios de abóbora

2 colheres de leite em pó desnatado

1 colher de dorigana light

coentro, cebolinha e pimentão a gosto

Cozinhe os 4 pedaços de abóbora em água e sal. Depois de cozida, amasse a abóbora até formar uma papa. Coloque em uma panela a abóbora, o leite em pó e a margarina. Mexa bem. Quando ficar consistente adicione o coentro, cebolinha e o pimentão.

Rende 4 porções.

Recomendamos fortemente que você tenha o suporte de algum profissional.

Recomendamos também que você não perca mais tempo e tenha um suporte especializado, onde te trará uma dieta personalizada individual, receitas personalizadas e uma completa consultoria de mudança de crenças e uma completa reeducação alimentar, além de te disponibilizar exercícios em vídeos que poderá ser feita no conforto da sua casa.

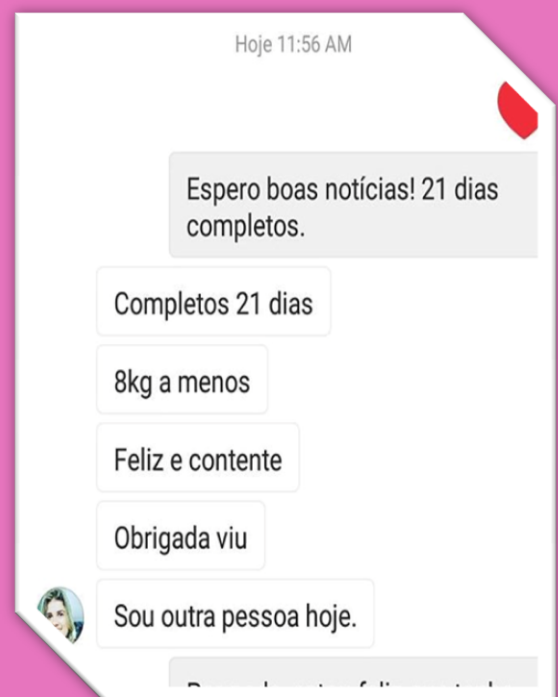
Aprenderá a tratar celulites e culotes e a ganhar massa magra e definição muscular.

Tudo isso é limitado para as primeiras 25 pessoas que se inscreverem através desse

e-book.



[Inscreva-se Aqui](#)



Suadietafacil.com