

Viva sem dieta, emagreça para sempre!

Emagreça definitivamente sem Dieta!



Para de se torturar com dietas cada vez mais restritivas. Mude seus hábitos, um pouco a cada dia, mude os pensamentos e emagreça sem pensar, sem sofrer e para sempre.

Um Guia especial para a sua saúde.

Não espere o ano virar para mudar!

Que tal caminhar, fazer um cardápio diferenciado e perder até 9 Kg num mês?

Se você já desistiu de Dietas malucas e precisa reduzir peso ou melhorar a saúde, pare tudo e peça agora as dicas e cardápio especiais para sua mudança de vida.

Um tênis pode ser sua melhor companhia no emagrecimento!

Pode preparar o tênis e nada de adiar para segunda que vem. Vamos começar o mais rápido possível essa mudança.

Em 30 dias você será outra pessoa!

peça agora e mude:

Seu nome (obrigatório)

Seu e-mail (obrigatório)

Enviar

Caminhar é um dos exercícios mais simples que existem. Pode ser feito em qualquer dia, hora e lugar, até em casa. Dar suas passadas pode ser um santo remédio, pois abaixa o nível de colesterol, previne a hipertensão arterial, aumenta a capacidade cardiopulmonar e aumenta a massa óssea, diminuindo o risco de osteoporose.

Correr também traz todos esses benefícios para o nosso organismo, mas temos de levar em conta que é um exercício de maior impacto e exige maiores cuidados.

Pode ser uma boa atividade para os jovens, pois somente a caminhada não atinge a sua demanda de gasto energético. O ideal no caso deles é alternar as duas.

Se você está com um certo sobrepeso, comece caminhando até se acostumar com a carga da atividade e chegar ao peso ideal.

[A melhor e mais barata dieta do mundo](#)

A Dieta da Feira.



20 Kg a menos em 3 meses

Eu vi uma reportagem onde uma dona de casa mostra como reduziu mais de 20 Kg em 3 meses comendo super legal e reeducando toda a família. O marido dela embarcou na mudança da casa e reduziu 18 Kg.

O segredo? Cortaram as “porcarias fast-foods” do meio da semana e trocaram por “comida” de verdade.

Quer ter uma ideia do cardápio da família e adaptar para a sua casa?

Quer reduzir peso e ganhar saúde?

A dieta da feira

Emagreci 20 quilos com a dieta da feira

Fui dos 83,5 para os 63,5 quilos em apenas três meses! E o melhor de tudo é que o meu marido me acompanhou. Ele perdeu 18 quilos

Conteúdo do site SOU MAIS EU!

Café da manhã

- 1 xícara de leite semidesnatado ou 1 copo de suco natural de maracujá ou abacaxi
- 3 bolachas água e sal ou 3 torradas com requeijão light

Lanche da manhã

- 1 fruta (banana, pera ou maçã) ou 1 barrinha de cereal

Almoço

- Salada de rúcula, cenoura ralada e beterraba à vontade
- Chicória ou brócolis refogados à vontade
- 1 filé de frango ou bife grelhado
- 3 colheres de purê de batata com mandioquinha
- 4 colheres (sopa) de arroz
- 2 colheres (sopa) de feijão

– 1 potinho de gelatina

Dica da nutricionista: escolha entre o arroz e o purê ou coma metade da quantidade para pegar purê.

Lanche da tarde

- 1 barrinha de cereal e 1 fruta (mamão papaia, melão ou abacaxi)
- 1 copo de suco de laranja com cenoura e beterraba

Jantar

- Salada de alface e tomate à vontade
- Repolho ou couve-flor refogados à vontade
- 1 filé de peixe ou de frango grelhado
- 4 colheres (sopa) de arroz
- 2 colheres (sopa) feijão
- 1 potinho de gelatina ou 1 barra de cereal

Ceia

- 1 xícara de chá

Dica da nutricionista: o leite e os derivados são muito importantes para a saúde dos ossos, principalmente das mulheres. Então, o chá poderia ser substituído por mais uma xícara de leite ou iogurte.

VEJA COMO ELA FICOU, NAS FOTOS DO ANTES E DEPOIS:

[link da revista](#)

Reeducação alimentar é o caminho, a chave do sucesso que pede atenção para aquilo que você come e principalmente, atenção com as emoções. Não coma emoções.

[Suco com sementes faz perder a barriga](#)

Uma mistura poderosa de frutas e sementes para você perder barriga.



Olha essa receita de suco matinal é poderosa para ajudar na redução de peso e da barriga, não importa o tamanho, importa a persistência e o desejo de mudar a “forma”...

Muita gente está usando e comprovando os bons resultados desse **Suco Poderoso para emagrecer e perder a barriga.**

CONHEÇA O PODER DO SUCO QUE FAZ PERDER BARRIGA!

Peça agora e receba gratuitamente em seu e-mail a receita explicadinha e o modo de usar.

Sucesso pra você!

Seu nome (obrigatório)

Seu e-mail (obrigatório)

Enviar

[Os verdadeiros sucos que saciam e tiram a fome](#)

Emagreça sem fome e com muita saúde!

Separei as receitas dos sucos que mais ajudam no emagrecimento e na saúde.

Ta querendo entrar naquele biquíni ou no velho jeans encostado?

Quer melhorar ainda mais o seu “corpícho”?

E dar uma carregada nas baterias da sua energia?

Aprenda 2 receitas, uma antifome e outra anti-gordurinhas localizadas.

Você vai amar e aprovar.

Seu primeiro nome (obrigatório)

Seu e-mail (obrigatório)

Enviar

Que tal uma sopa deliciosa e poderosa?

Sopa de mandioquinha

Ingredientes

- 500 g de mandioquinha sem casca

- 1 litro de água
- 2 dentes de alho picados
- 1 col. (sobremesa) de margarina light
- Sal
- Azeite de oliva extravirgem
- Cebolinha picada

Modo de fazer

Cozinhe a mandioquinha com a água na panela de pressão (mais ou menos 15 minutos) e bata no liquidificador até ficar um creme homogêneo. À parte, refogue o alho na margarina. Acrescente a sopa, acerte o sal e, na hora de servir, regue com um fio de azeite e salpique cebolinha.

Rende: 4 porções

Calorias por porção:155* (Fonte [Revista Boa Forma Abril](#))

Berinjela à moda japonesa

Ingredientes

- 3 berinjelas com casca, cortadas em pedaços grandes
- 1 col. (sopa) de óleo de canola
- 2 dentes de alho picados
- 2 col. (chá) de açúcar cristal
- 6 col. (chá) de molho de soja

Modo de fazer

Em uma frigideira, refogue as berinjelas no óleo até ficarem bem moles. Reserve. Em outra panela, doure o alho, junte o açúcar e o molho de soja. Deixe ferver, mexendo sempre, até ganhar consistência de calda. Por fim, adicione a berinjela, misture bem e refogue por 3 minutos.

Rende: 4 porções

Calorias por porção: 78 *

[Emagreça com o encantamento cigano](#)

Sabedoria cigana para emagrecer

Os ciganos sabem como ninguém diversos encantamentos que envolvam a natureza, ervas e plantas, e esse “Encantamento Gitano é para ajudar a emagrecer. Basta dizer quantos quilos que reduzir e fazer conforme explicado. Poderoso inclusive para mudar a sua atitude com o alimento.

Seu nome (obrigatório)

Seu e-mail (obrigatório)

Quanto Kg quer perder?

Enviar

O horóscopo cigano em pouco difere do normal, o que muda é nomenclatura utilizada, pois tem a ver com a simbologia, idioma e objetos do dia a dia por eles empregado.

A quantidade de signos é a mesma, doze, de acordo com a data de nascimento.

[8 passos importantes para emagrecer domando o apetite](#)



Comemos mais por que temos muita fome ou os alimentos viciam?

Aprenda a diferenciar a fome real da emocional e com 8 passos, controle o desejo por comidas gordurosas e “tranqueiras, aquela conhecida como “comfort-food”, coxinhas, pizzas, refrigerantes, chocolates e doces em geral. Uma matéria super legal que vai te mostrar a visão de especialistas e as dicas para você “dominar o seu apetite” e viver mais saudavelmente. Peça e receba agora, grátis em seu e-mail:

Seu nome (obrigatório)

Seu e-mail (obrigatório)

Enviar

Talismãs são objetos que carregam pantáculos ou caracteres e que foram consagrados de acordo com uma crença. Possuem supostamente poderes ocultos de proteção, harmonia, energia etc.

Os talismãs podem ser amuletos, feitos com objetos naturais (pedaço de osso, espinha de peixe, uma pena etc.); talismãs propriamente dito, que, mesmo composto com um objeto natural, tem em sua composição algum elemento artificial; e pantáculo, que é a forma mais elaborada do talsmã e caracteriza-se por seu aspecto ativo. Ou seja, diferentemente do amuleto e do talismã, mais utilizados para uma suposta proteção, o pantáculo é supostamente um emissor fluídico que irradia forças mágicas e age conforme as forças do Cosmos.

O talismã também pode supostamente representar um papel maléfico, já que segundo algumas religiões e credices populares os supostos meios mágicos tanto podem ajudar como prejudicar.

Há também os teraphim e os filactérios. Estes são constituídos por pequenos pedaços de pergaminho onde são transcritas passagens das Escrituras, geralmente depositados em duas caixinhas e presos ao corpo na cabeça e no braço esquerdo.[1] Os primeiros são uma espécie de pantáculos de supostas adivinhações e proteção mágica.

A palavra talismã, tem conotações de magia, mas muito antes de atingir essas conotações tinha outro significado: "completar". Do grego télesma, que significa completude.

Ou seja, um talismã é qualquer coisa ou ideia que completa a outra por inteira.

No dicionário Aurélio aparece apenas o significado da palavra atual, de um objeto com poderes de magia. Porém mostra que tem origem dessa mesma palavra grega. (Fonte Wikipédia)