

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 “corpicho”?

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.