

+

**100%**  
**GRÁTIS**

**Receita do Chá**  
**Seca Barriga**

# AVISO LEGAL

As informações fornecidas por este livro digital não substitui uma consulta com o seu médico, nutricionista e professor de educação física e não deve ser interpretada como aconselhamento individual.

Nenhuma ação ou omissão deve ser tomada com base unicamente no conteúdo dessas informações. Antes de começar este ou qualquer regime de exercício ou nutrição, consulte o seu médico para ter certeza que é apropriado para você.

As informações e opiniões expressas aqui são consideradas para serem mais precisas possíveis, com base no melhor julgamento do autor.

Os depoimentos sobre este livro digital são casos individuais e não garantem que você obterá os mesmos resultados.

Este livro digital é fornecido apenas para fins pessoais e informativos e não deve ser interpretado como qualquer tentativa de prescrever ou substituir a prática de profissionais especializados.

Não é um livro digital pelo qual deve ser entendido como cura para qualquer tipo de problema de saúde aguda ou crônica.

Você deve sempre consultar-se com um profissional habilitado e competente, ao tomar qualquer decisão a respeito de sua saúde.

Os proprietários deste livro digital usaram esforços para incluir informações precisas sobre o conteúdo e não devem ser responsabilizados por quaisquer danos ou lesões resultantes, isto é por sua conta e risco.

# DIREITOS DO AUTOR

Este material é protegido por leis de direitos autorais.

Você não tem direitos de venda sobre este material.

Considere que este livro e seu conteúdo são de Uso Unicamente Pessoal. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sem permissão prévia escrita. De nenhuma forma tente vender este livro ou seu conteúdo.

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610 de 19/02/1998. É proibida a reprodução e transmissão deste livro digital, mesmo que parcialmente, por qualquer processo, sem autorização prévia por escrito do autor.

Copyright © 2015 - 2021, Dieta de 21 dias.

Olá, meus parabéns por seu interesse em emagrecer com nossa ajuda.

A seguir segue a receita do famoso chá "**Seca Barriga**".

Provavelmente você já deve ter visto anúncios de ebooks ou desafios vendendo a receita desse chá por R\$37,00 ou mais, no entanto não se preocupe, você não precisa pagar nada para ter essa receita.

Vamos lá...



## **INGREDIENTES:**

h 1 litro de água + as seguintes ervas:

h Garcinia

h Hibisco

h Mulungú

h Passiflora

h Dente-de-Leão

h Erva de São-João

h Erva Java

*(Caso não encontre a Erva Java, pode substituir por canela em pau.)*

O ideal é que o chá esteja completo, com todos os ingredientes. Mas caso você, por exemplo, encontre apenas 5 desses ingredientes listados, ainda sim o chá é válido e pode trazer grandes benefícios.

## **PASSO A PASSO:**

1) Coloque 1 litro de água para ferver, após surgir bolhas na água, despeje uma colher de sopa de cada erva no fervedor.

2) Tampe e desligue o fogo, coe após 10 minutos.

- 3) Tome 1 xícara, 5 vezes ao dia, durante pelo menos 21 dias (1 Litro por dia, não mais que isso).
- 4) Tomar até as 17 horas, porque o chá contém substâncias energizantes e você pode ter dificuldade de pegar no sono caso beba muito tarde.
- 5) Dito isso, a questão do horário é livre e é um ótimo aliado do jejum intermitente.
- 6) O importante é tomar 1 litro por dia até às 17:00 horas.

**Importante:** Não beba o chá em grandes quantidades, mas sim em vários copos por dia junto com bastante água (Pelo menos 5 copos).

Além do chá, não se esqueça de beber pelo menos 2 litros de água ao longo do dia.

*\*Obs. Lembrando que esse chá não deve ser consumido por gestantes, lactantes, pessoas com pressão alta ou situações semelhantes.*

**Agora...**

Sei que você é uma pessoa inteligente e por isso sabe que o chá sozinho não fará milagre. As pessoas que emagrecem tomando esse chá seguem uma metodologia que irei compartilhar com você a seguir.

**Mas primeiro tenho que te fazer uma pergunta:**

***“Você gostaria de saber exatamente o que comer para queimar gordura e ficar saudável sem desistir de seus alimentos favoritos ou morrer de fome?”***



Se a resposta for sim e você realmente estiver determinado a queimar gordura corporal de forma definitiva e ter uma transformação completa da saúde enquanto come seus alimentos favoritos em todas as refeições ...

## **Eu convido você a ler este ebook!**

A ciência moderna finalmente descobriu uma dieta que pode eliminar a gordura corporal com a precisão de um relógio suíço, enquanto ainda permite que você coma refeições deliciosas como bife acebolado, bife com gordura, peixes, sashimi, coxinha e asinha de frango, costela bovina ou suína, bacon, churrasco, hamburger, amêndoas, castanhas e muito mais.

Na minha opinião, **a indústria do emagrecimento está longe de obter êxito**. Em vez de ajudar as pessoas a melhorar sua saúde e aparência física geral, o mundo está cheio de mitos, erros e pílulas mágicas que não funcionam.

Quer dizer, é óbvio que as diretrizes atuais não funcionam. Basta olhar para as estatísticas. 71,6% dos adultos americanos com 20 anos ou mais estão acima do peso, dos quais mais da metade são obesos! [1]

**E no Brasil não é diferente.** Segundo o IBGE [2], em 2019, uma em cada quatro pessoas de 18 anos ou mais de idade no Brasil estava obesa, o equivalente a 41 milhões de pessoas. Já o excesso de peso atingia 60,3% da população de 18 anos ou mais de idade, o que corresponde a 96 milhões de pessoas, sendo 62,6% das mulheres e 57,5% dos homens.

Agora, se você é um dessas milhões de pessoas que seguem todas as regras de nutrição delineadas por “gurus” de saúde e fitness, mas ainda carrega excesso de gordura, não se culpe nem se condene por isso porque **não é culpa sua!**

## **Fato é que...**

**Não importa o quão geneticamente “condenado” você possa pensar que está, e não importa o quão frustrado você possa se sentir depois de tentar e descartar muitas dietas, shakes, chás e pílulas mágicas que encontramos hoje em dia no mercado.**

Você ainda pode ter o corpo magro e atraente dos seus sonhos!

Veja bem, ficar em uma forma fantástica não é tão cruel quanto os “gurus” do emagrecimento e da boa forma querem que você acredite.

Na verdade, **se você evitar os três sabotadores** alimentares mais comuns, moldar o corpo dos seus sonhos passa a se tornar um processo simples.



# Vamos conhecer os três erros comuns de dieta que sabotam seu resultado e impedem você de queimar de gordura?

**Sabotador #1:** Restrição calórica severa que lhe dá o metabolismo de uma senhora de 90 anos.

Se um déficit de 250 calorias por dia pode te ajudar a emagrecer ao longo do tempo, um déficit de 1.000 calorias lhe dará resultados quatro vezes mais rápido, certo?

Errado! Muitas pessoas cometem esse erro, e acreditam que passar fome vai resolver o problema.

A verdade é que déficits calóricos graves atrapalham sua fisiologia. É por isso que quase todas as pessoas que fazem dieta com baixas calorias recuperam os quilos perdidos quando interrompem o programa e... na verdade, na maioria das vezes ganham até mais peso do que perderam (Famoso efeito sanfona).

Você vê, seu corpo não sabe que você está tentando emagrecer para ter mais saúde e autoestima. Em vez disso, se você estiver passando fome, ele pensa que você está passando por um período de escassez, sem acesso a comida.

Como resultado, **o metabolismo do seu corpo despenca para evitar que você perca peso**. Isso significa que, assim que você sair de sua dieta, seu corpo armazenará tanto alimento quanto possível como gordura para se preparar para a próxima fome.

Por isso que é essencial comer de acordo com uma meta de calorias e macronutrientes ajustada especialmente para seu corpo, sua situação atual e seus objetivos.

## **Sabotador #2:** Pensar que todas as calorias são criadas iguais.

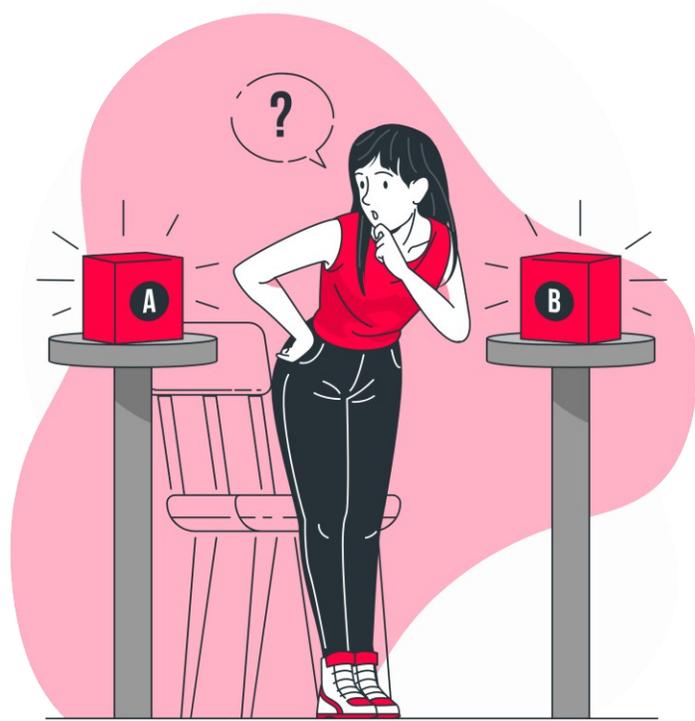
Embora comer os alimentos com as calorias corretas sejam uma peça crucial do quebra-cabeça da queima de gordura, elas não são de forma alguma a única coisa que importa.

Veja, quando a maioria das pessoas diz que quer perder peso, elas realmente se esforçam para conquistar uma aparência melhor e ter mais saúde.

O fato é que, se você deseja realizar essas proezas, não deve se esforçar para perder peso. Em vez disso, **concentre-se na queima de gordura**. Isso porque perder peso não melhora necessariamente sua saúde e a aparência, mas perder gordura, sim.

Agora, quando se trata de queimar gordura, as calorias continuam sendo um elemento importante. **Mas o que é de fato crucial é a ingestão dos macronutrientes**. Em outras palavras, o consumo de proteínas, carboidratos e gordura é vital nesse processo. O modo como você configura suas macros tem um efeito profundo em como seu corpo responderá às refeições

que você ingerir.



Por exemplo, se você consumir muitos carboidratos, será quase impossível perder gordura, mesmo se você mantiver um déficit calórico. Isso porque os carboidratos aumentam a insulina, um hormônio que diminui a perda de gordura de duas maneiras principais.

Uma delas é que **os níveis elevados de insulina bloqueiam a liberação de gordura das células adiposas**. [3-5] E se as células não podem liberar gordura para ser utilizada como fonte de energia, o corpo nunca poderá queimar o seu excesso.

Em segundo lugar, os níveis elevados de insulina fazem com que o armazenamento de energia encontrado em sua corrente sanguínea se transforme em células de gordura corporal. [5-7] Isso significa que a energia não será queimada por tecidos como o músculo, mas em vez disso serpenteia e passa a ser armazenada em lugares chave como quadris e abdominais.

É por isso que os pesquisadores chamam a insulina de "*hormônio de armazenamento de gordura*", e é por isso que as dietas ricas em carboidratos tornam quase impossível queimar gordura.

A insulina é apenas um exemplo. Otimizar suas macros é crucial por muitos outros motivos, então, em um minuto, **você vai descobrir como configurar suas macros para triplicar a queima de gordura**.

A melhor parte? O método que vou mostrar em um minuto a partir de agora é fácil de seguir e nunca te deixa com fome. Na verdade, **esse estilo de alimentação é tão saciante e fácil de seguir**, que provavelmente você até esquecerá que está fazendo dieta se não fosse o fato de estar perdendo gordura corporal tão rápido. (*Como já vimos acontecer com milhares de clientes!*).

### **Sabotador #3: Seguir uma dieta da moda e ou excessivamente restritiva.**

A força de vontade funciona como uma bateria - você só tem uma quantidade limitada até que ela se esgote. É por isso que dietas muito restritivas esgotam sua força de vontade rapidamente, aumentam seus desejos e levam à compulsão alimentar - o exato oposto do que você deseja ao tentar construir o corpo que você tanto deseja e merece. [8-9]

Já vimos isso inúmeras vezes antes... um rapaz ou uma moça que decide perder peso e ficar saudável. Para começar, eles iniciam uma dieta que só permite alimentos como tilápia, brócolis e frango. Afinal, é isso que as revistas e blogs de fitness recomendam, certo?

Embora os resultados sejam ótimos no início e quem está fazendo dieta fielmente leve caixas de Tupperware repletas de refeições "saudáveis" para onde quer que vá, **sua força de vontade eventualmente se esgota e a dieta é jogada pela janela.**

Basta ter em mente que fazer dieta em si já é difícil. Não torne isso ainda mais complicado para você, aplicando todos os tipos de restrições desnecessárias. Caso contrário, você provavelmente vai dar um "dane-se" mentalmente depois de algumas semanas ou dias, e acordar em um mar de embalagens

de bombons e voltar à estaca zero.



# A solução para esses Sabotadores da Queima de Gordura:

Um plano alimentar personalizado para o seu corpo, situação atual, objetivos e paladar.

Se você quiser eliminar todos esses sabotadores e seguir um plano garantido que funciona, então você vai adorar **nosso NOVO Aplicativo com Plano Alimentar Personalizado.**



**Nos últimos anos, unimos profissionais de diversas áreas para desenvolver um algoritmo exclusivo e planos personalizados de refeições que sejam eficazes, convenientes, com boa relação custo-benefício e (o mais importante) agradáveis ao paladar.**

E quando nos referimos a **plano de refeições "personalizado"** com seu objetivo, é isso mesmo que estamos querendo dizer.

Não se trata de um plano comum que você encontra nesses ebooks vendidos por aí, ou aqueles ebooks básicos com receitas que mais parecem ter sido tiradas de blogs aleatórios da internet – o famoso “copia e cola”.

Em vez disso, **em nosso aplicativo exclusivo adaptamos todo o seu plano** de refeições à sua situação atual, suas necessidades, objetivos e preferências únicas para garantir que você experimente um progresso verdadeiro e siga um plano alimentar que realmente funcione, de acordo com seu paladar.

Em outras palavras, seus dias de sofrimento com métodos ineficazes e excessivamente restritivos finalmente acabaram.

**É hora de começar a trabalhar com base em um método personalizado que leva em consideração o que realmente é melhor pra você.**

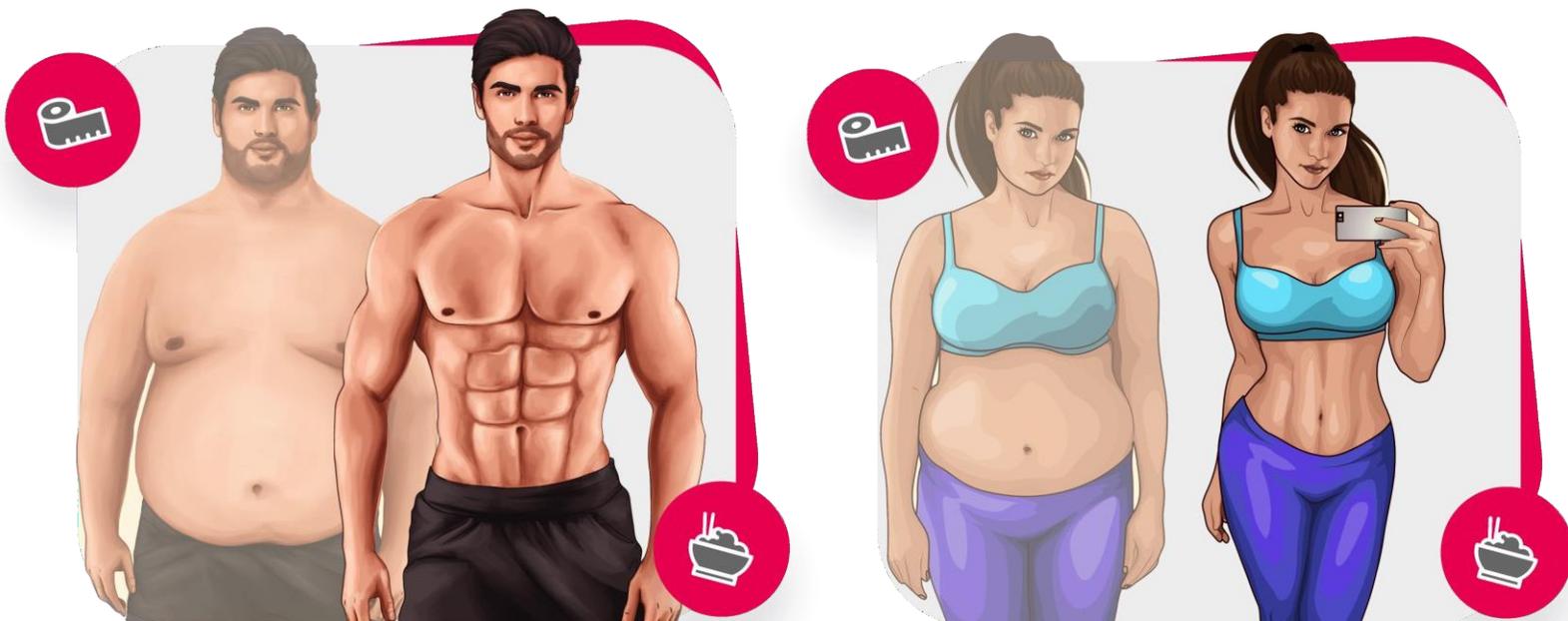
## O Método da Dieta de 21 dias dá a você uma vantagem "*injusta*" em relação a seus objetivos de queima de gordura.

Quer uma prova? Dois ensaios clínicos randomizados descobriram que uma alimentação conforme sugerida na Dieta de 21 dias leva a mais perda de gordura na barriga e **produz até três vezes mais perda de peso** do que uma dieta rica em carboidratos e baixa gordura! [10-11]

Isso mesmo. Aqueles que seguiram uma dieta conforme a proposta no Método da Dieta de 21 dias perderam mais gordura ao comer alimentos saborosos como bacon, ovos mexido, picanha, asinha e coxinha de frango grelhada, queijo, peixes e até mesmo torresmo.

**Mas por que essa Dieta de 21 dias é superior para quem deseja queimar gordura?**

Bom, **existem seis razões** pelas quais o Método da Dieta de 21 dias passou a ser o "*Santo Graal*" da queima de gordura corporal.



## **Razão #1: Aumenta significativamente a queima de gordura.**

Como mencionado anteriormente, a insulina é inimiga da perda de gordura. Níveis elevados desse hormônio reduzem sua possibilidade de queimar gordura, ao mesmo tempo em que transfere energia da corrente sanguínea para as células de gordura te fazendo engordar cada vez mais.

No entanto ao seguir o plano da Dieta de 21 dias, seus níveis de insulina vão cair, o que não só beneficia sua saúde, mas também aumenta significativamente sua queima de gordura corporal. [12-13]

## **Razão #2: É simples e fácil de seguir.**

O método da Dieta de 21 dias é muito simples de seguir e você se divertirá fazendo uma reeducação alimentar de forma fácil e deliciosa. Afinal, como não amar perder gordura e ao mesmo tempo comer alimentos saborosos como bacon, ovos, queijo, bife, peixes, castanhas, hamburger, churrasco, coco etc.?



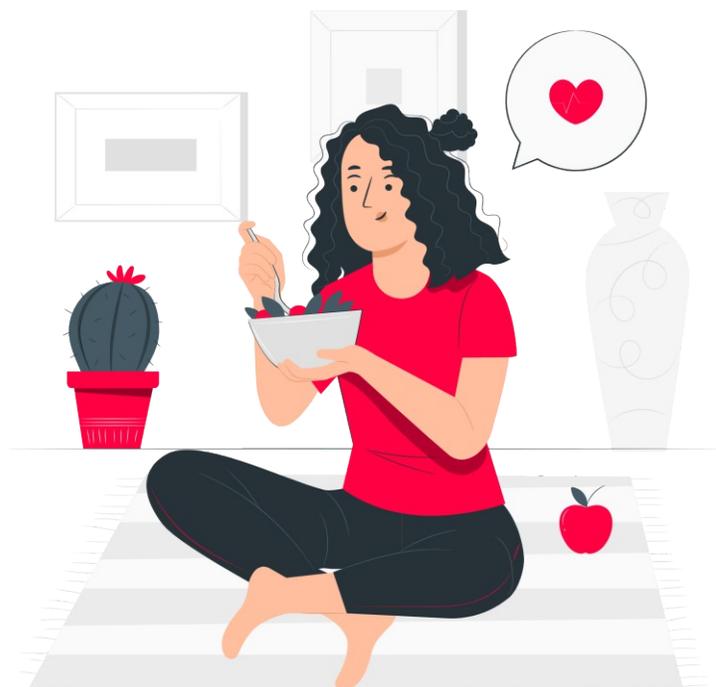
### Razão #3: Os desejos de fome vão desaparecer.

Vou te contar um segredo. Você nunca perderá gordura e se manterá em um corpo esbelto e bonito ao seguir uma dieta que te deixe com fome. **A fome é uma força irresistível.** Mais cedo ou mais tarde, a fome sempre derrota a força de vontade.

É por isso que quase todas as dietas falham. Eventualmente, você não aguentará mais os impulsos e recuperará todo o peso perdido comendo demais. Além disso, você provavelmente ganhará algum peso extra, o que te deixará ainda mais frustrado e preso em um círculo vicioso sem fim.

A Dieta de 21 dias, no entanto, leva a fome a um beco sem saída. Ao colocar o método em prática, você não sentirá mais fome. É por isso que nosso estilo de alimentação é superior para queimar gordura e finalmente se manter no corpo que você tanto deseja e merece.

Em outras palavras, você não só ficará fantástico na foto de “depois”, mas também nas fotos atuais, tiradas depois da foto do “depois”.



## **Razão #4: Você não precisa se exercitar para colher os benefícios.**

Você não precisa malhar para queimar gordura com a Dieta de 21 dias. No entanto, **como seguir nossa metodologia aumentará drasticamente seus níveis de energia** após cerca de uma semana, você provavelmente se tornará mais ativo, o que pode motivá-lo a praticar exercícios. Dito isso, você queima gordura rapidamente, esteja você se exercitando ou não.

## **Razão #5: É saudável e seguro.**

A Dieta de 21 dias não é apenas para você queimar gordura; também é uma alimentação saudável. Na verdade, é provavelmente muito mais seguro do que a maneira no qual você se alimenta hoje em dia.

Quer uma prova?

Bem, **vários estudos mostram** que uma alimentação igual a proposta pela Dieta de 21 dias pode reduzir o risco de doenças cardíacas ao elevar os níveis do "bom" colesterol HDL, diminuir os níveis de triglicerídeos no sangue e baixar a pressão arterial. [14-17]

E a pesquisa também mostra que esse estilo de alimentação pode melhorar a saúde mental; reduzir a depressão; agir terapêuticamente contra várias condições neurológicas; prevenir, controlar e até mesmo reverter o diabetes tipo 2; e talvez até mesmo prevenir e combater alguns tipos de câncer. [18-23].

## Razão #6: Você vai perder peso como um relógio.

Logo depois de começar seu plano de refeição personalizado, você começará a queimar gordura quase que automaticamente.

É comum já na primeira semana ver pessoas eliminando 4 kg e notando uma incrível diferença no espelho.

Você nem mesmo precisa pensar nisso o tempo todo. Na verdade, como você não sentirá fome ao seguir o seu plano alimentar, provavelmente você vai até se esquecer que está fazendo dieta se não fosse o fato de estar secando gordura corporal rapidamente.

## Agora, antes de começarmos, preciso saber...

Quanta gordura você quer eliminar? E com que entusiasmo você deseja melhorar sua saúde?

Com seu plano de refeições personalizado, **você finalmente** terá controle sobre sua saúde e seu corpo.

**Veja o que você obterá se começar hoje:**



👉 **Plano personalizado para você eliminar de 5 à 10 kg em apenas 21 dias.**

Nossa metodologia exclusiva, **baseada em mais de 1.200 experimentos científicos** vai garantir que você faça um incrível progresso em direção ao corpo dos seus sonhos.

👉 **Plano alimentar customizado com seu biotipo.**

Se você não souber como customizar sua ingestão de macronutrientes, é melhor nem começar uma dieta. É por isso que **baseamos seu plano alimentar em métodos científicos** para descobrir a ingestão ideal de cada macronutriente para sua situação atual e o seu objetivo.

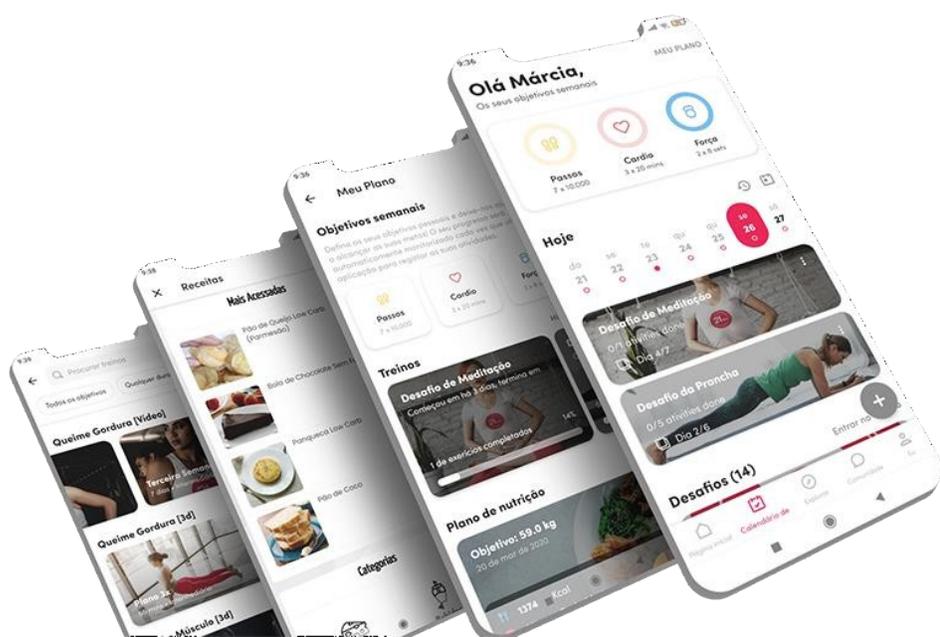
👉 **Refeições deliciosas com base nas suas preferências alimentares.**

Fizemos pesquisas e testes extensivos ao longo dos últimos 5 anos para fornecer receitas de dar água na boca.

Você receberá refeições personalizadas de acordo com suas preferências alimentares para garantir que estará ansioso por cada refeição deliciosa.

Isso não apenas torna sua dieta agradável, mas também **o ajuda a fazer uma mudança**

**fácil e duradoura.**



## **h Variedade alimentar.**

Seu plano alimentar conterà uma grande variedade de alimentos.

Isso garante que vocẽ obtenha um amplo espectro de nutrientes, ao mesmo tempo em que garante que a sua reeducaçaõ alimentar continue eficiente e agradável.

## **h Deliciosas receitas com instruções passo a passo.**

Mesmo que vocẽ não tenha nenhuma experiẽncia culinária, preparar suas refeições será uma brisa. Tudo que vocẽ precisa fazer é seguir as instruções passo a passo e colher os deliciosos frutos.

## **h Modelos de exercícios físicos focado em queima de gordura.**

Se vocẽ quiser se exercitar, preparamos uma sãrie de treinos focado na queima de gordura corporal.

Não importa se vocẽ está começando agora ou já pratica esportes há muito tempo, nós vamos te ajudar a dar o próximo passo.

Navegue pela nossa biblioteca de exercícios fitness e descubra como conseguir resultados incríveis com pequenas sãries de 30 segundos da comodidade de sua casa, sem precisar passar horas exaustivas na academia, usando apenas o seu corpo (nenhum aparelho necessário).

Quer vocẽ tenha uma hora ou 10 minutos, nunca ficará sem ideias para se exercitar.

## h Audios de reprogramação de crenças negativas.

A nossa mente é como um super computador biológico, que possui os seus próprios “softwares” instalados no subconsciente, por isso você vai ter acesso a áudios poderosos de reprogramação e meditação guiada que te ajudarão a instalar crenças fortalecedoras para obter excelentes resultados.

Ao instalar novas crenças, você vai escapar de uma vez por todas da compulsão pela comida, vai se tornar mais autoconfiante e passará a ter a Liberdade de Viver sem se preocupar com o seu peso.

**É só apertar o “Play” e relaxar.**

## h Desafio de 21 dias com premiação.

**Já pensou em ser pago para emagrecer?**

Sim, na Dieta de 21 dias isso é possível!

Com o nosso novo desafio de 21 dias, reinventamos a motivação.

Com base na ciência comportamental, nossos desafios provam que, com os objetivos certos, o suporte correto e os incentivos que fornecemos, qualquer pessoa pode obter um resultado incrível e eliminar até 17.5 kg em apenas 21 dias. *(Sim, um de nossos campeões eliminou 17.5 kg em apenas 21 dias.)*



## 👤 Grupo VIP de membros.

No grupo Você pode interagir com pessoas incríveis que possuem os mesmos objetivos que você. Compartilhe suas experiências, dúvidas, conquistas, receitas, evolução e muito mais.

Faça amigos, receba apoio, se inspire e converse com quem já atingiu o objetivo desejado como nosso método.

## 👤 Suporte via Chat Online.

Na Dieta de 21 dias você receberá recomendações exclusivas e poderá tirar dúvidas em tempo real com nossa equipe de suporte no chat online.

Vamos literalmente pegar na sua mão e te guiar rumo ao corpo dos seus sonhos.

## Tudo isso e muito mais...

Essa foi apenas uma visão geral e rápida do que você terá acesso.

Como você pode ver, **nossos planos personalizados não deixam pedra sobre pedra.** Fizemos tudo o que pudemos para criar um plano personalizado conveniente, eficaz e agradável para ajudar você a alcançar seus objetivos de saúde e forma corporal.



**Você receberá seu plano alimentar personalizado e todos os benefícios por menos de 20% do preço habitual de mercado.**

Hoje em dia para ter um plano detalhado e passo a passo, personalizado com seu objetivo custa muito caro.

Qualquer bom profissional **cobraria no mínimo R\$500,00.**

Sem contar as diversas vezes que você teria que retornar para fazer ajustes.

E sem contar o fato de não ter ninguém ao seu lado para lhe apoiar e tirar suas dúvidas sempre que precisar.

**A partir de agora você não precisa mais passar por isso.**

Nosso objetivo é democratizar esse plano e ajudar milhares de pessoas a transformarem sua saúde e forma física sem passar pelas lutas desnecessárias que geralmente vêm com isso.

É por isso que você não precisa pagar R\$500,00 para ter acesso a todos esses benefícios. Na verdade, **o preço não chega a 20% disso**, porque se você agir hoje, terá acesso instantâneo por **apenas R\$97,00 e você ainda pode parcelar em 10x se preferir.**

Eu sei, isso é muito menos do que você esperaria de um plano tão completo. No entanto queremos disponibilizar nossos planos personalizados para todos e **não queremos que o preço seja um problema** para quem deseja perder peso, queimar gordura e turbinar sua saúde.



Queremos ajudar no mínimo um milhão de homens e mulheres em todo o mundo a cuidar de sua saúde e qualidade de vida. É por isso que não queremos que o preço seja um problema.

**Mas isso não é tudo. Além desse preço baixo, também oferecemos uma garantia de 100% de satisfação que funciona assim:**

Experimente o seu plano personalizado sem riscos e julgue por si mesmo. Se em até 7 dias você não estiver satisfeito, receberá todo o seu dinheiro de volta.



**É simples assim:** Se por algum motivo você não ficar satisfeito, mande uma mensagem e peça o reembolso. Apenas diga que você não está satisfeito e receberá seu dinheiro de volta.

**Portanto, vá em frente e faça o "teste drive" do seu plano personalizado sem nenhum risco financeiro.**

Peça agora, experimente e veja resultados incríveis. No caso improvável de você ficar insatisfeito, envie-nos um e-mail dentro da garantia e devolveremos o seu pagamento sem questionar.

**Clique no botão abaixo e faça a sua inscrição:**

**SIM! EU QUERO FAZER MINHA INSCRIÇÃO AGORA**

PAGUE COM  
SEGURANÇA



**Compra 100% segura**

30 Dias de Garantia e Dados protegidos



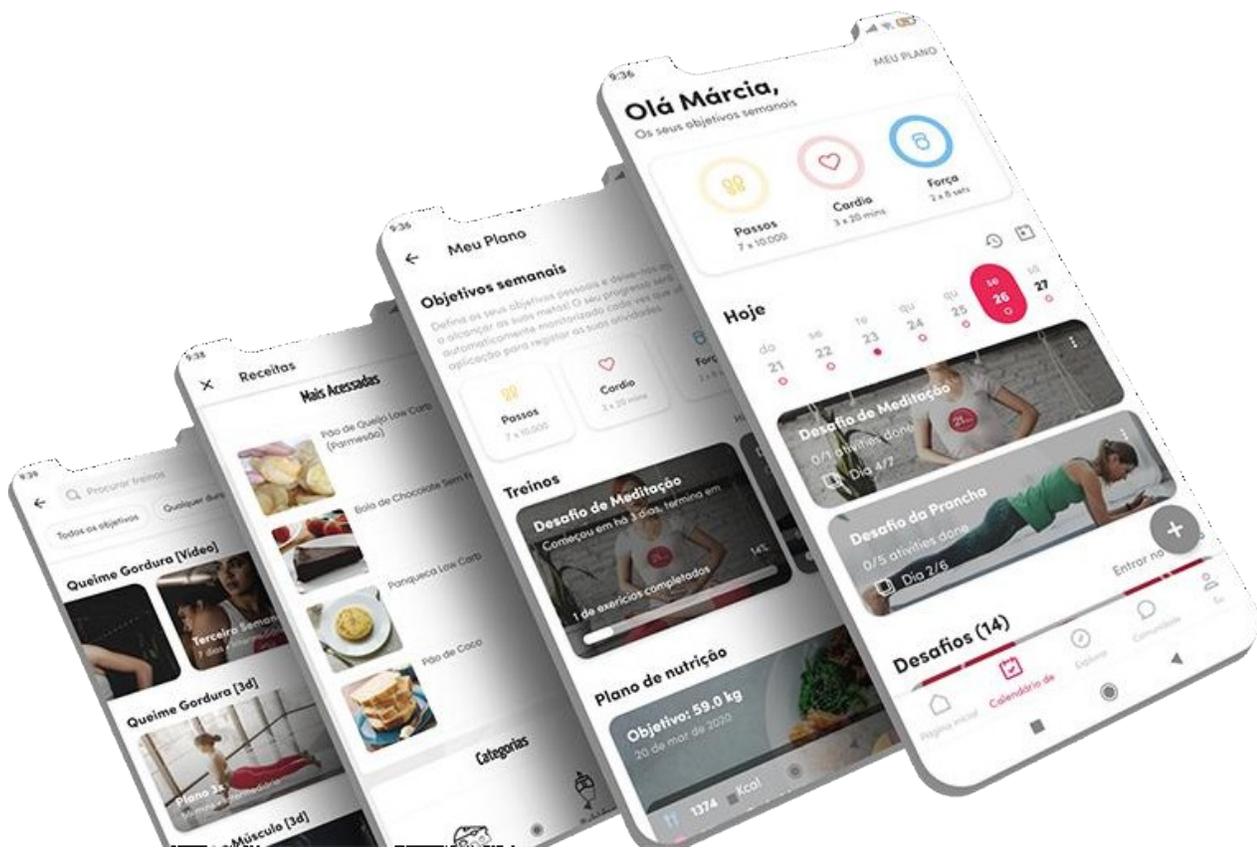
***Mas calma porque isso não é para todos...***

Este plano completo NÃO é para você se:

**Já estamos no mercado há tanto tempo que percebemos que existem três tipos de pessoas que não podemos ajudar:**

- 1- Você não coloca em prática, em vez disso você prefere passar todo o seu tempo livre tentando descobrir a dieta ideal.
- 2- Você acha que já sabe tudo o que precisa fazer para construir o corpo dos seus sonhos e não deseja seguir as nossas instruções.
- 3- Você não está interessado em aprender estratégias de emagrecimento baseadas na ciência, com milhares de resultados incríveis de pessoas comuns como eu e você.

**Dito isso, se você está procurando por um plano "Customizado" com base científica, focado em te ajudar a queimar gordura e turbinar sua saúde ingerindo comidas deliciosas em todas as refeições ...**



## **Aqui está o que você precisa fazer a seguir:**

Você realmente está querendo descobrir como alcançar a queima de gordura definitiva e provocar uma incrível transformação na saúde?

Excelente! Então, é assim que funciona o processo:

### **Etapa # 1: Faça isso agora.**

Comece clicando aqui

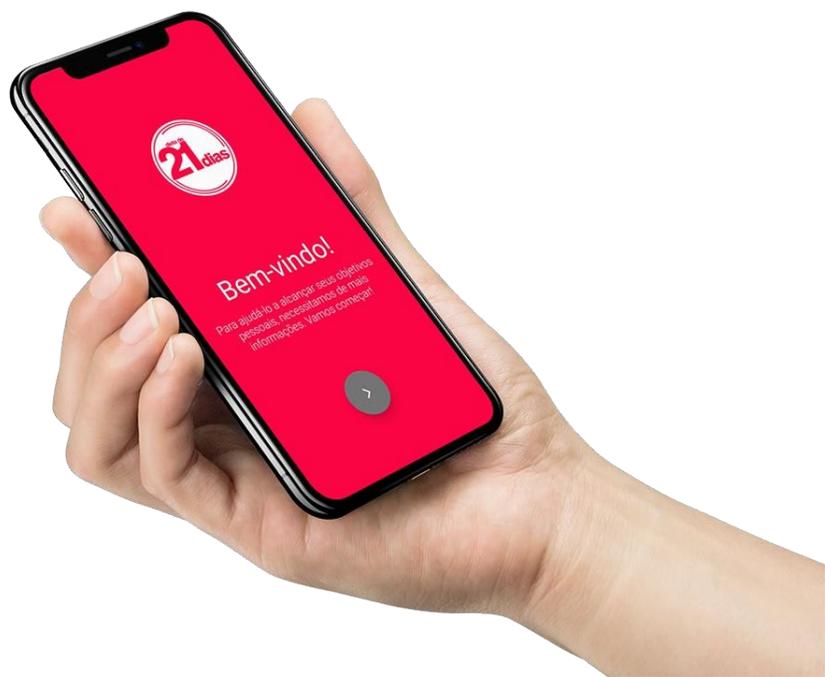
Basta inserir seus detalhes de pagamento e finalizar a sua compra.

### **Etapa # 2: Aqui está o que vai acontecer a seguir.**

Após o pagamento, você receberá um email para gerar sua senha de acesso ao material.

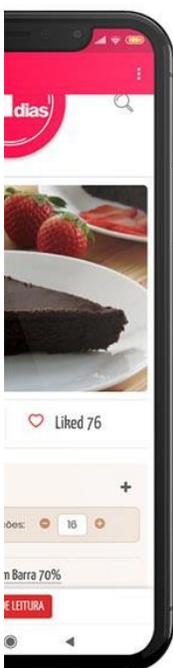
Você verá algumas perguntas para responder sobre sua situação atual, preferências alimentares e objetivos. Nada maluco. Precisamos apenas de algumas informações básicas para entender melhor suas circunstâncias atuais.

Responda a essas perguntas da forma mais precisa (e honesta) possível e certifique-se de que seu endereço de e-mail esteja correto para que você possa receber seu plano personalizado.



## Etapa # 3 Você está pronto?

Se sim, hoje é o dia em que você enfrenta o desafio e transforma seu corpo e sua saúde porque, em última análise, este método é para pessoas que reconhecem uma grande oportunidade quando a encontram e agem rápido para não perdê-la.



**SIM!** EU QUERO VIVER MELHOR  
**EM 21 DIAS**



## E nesse momento você tem três opções:

### Opção # 1

Ignore tudo o que acabou de ler e não faça nada. Se você decidir seguir esse caminho, lembre-se do velho ditado: "*Se continuar fazendo o que sempre fez, vai continuar obtendo o que sempre obteve.*"

### Opção # 2

Tentar queimar gordura e melhorar a saúde por meio de "*tentativa e erro*".

Voe sozinho com a atitude "*Jogue tudo na parede e veja o que gruda*". Você até pode atingir seu objetivo em algum momento com essa abordagem, mas provavelmente antes você teria que enfrentar inúmeras frustrações e contratempos que nem valeria a pena.



**Ou você pode seguir a opção mais inteligente ...**

### Opção # 3

Evite toda a frustração e tome o controle absoluto de seu corpo investindo hoje em um plano personalizado de queima de gordura corporal. Se alimente com base em um **método cientificamente comprovado**, criado e desenhado para ajudar qualquer pessoa, em qualquer situação, a obter resultados de queima de gordura incríveis e duradouros.

**Para obter o seu plano personalizado, clique no botão abaixo.**

Insira seus detalhes de pagamento. E receba acesso ao seu plano personalizado para queimar de 5 à 10 kg de gordura corporal em apenas 21 dias. Você poderá começar poucos minutos após fazer o pedido!

Nunca estivemos tão animados e orgulhosos com esse método quanto agora. E mal podemos esperar para que você aproveite os resultados dessa mudança de vida que obterá ao investir em si mesmo hoje.



**SIM!** EU QUERO FAZER MINHA INSCRIÇÃO AGORA

PAGUE COM  
SEGURANÇA



VISA

Hipercard



PayPal



Compra 100% segura

30 Dias de Garantia e Dados protegidos

**Obs. Agora imagine como você estará daqui a algumas semanas.**

Semana após semana, você estará diante do espelho com uma fita métrica nas mãos e um sorriso no rosto que não vai conseguir ir embora.

Sua barriga, braços e quadris ficarão tão inclinados para baixo que você pensará que não é “seu” corpo. Você terá que se beliscar para provar que realmente é “você”.

É isso que você quer? Em caso afirmativo, recomendo que você dê o primeiro passo para ficar mais magro e saudável enquanto esta oferta ainda está disponível.

**Obs2.** Você simplesmente não pode perder essa oportunidade. **Você ainda conta com nossa Garantia de 7 dias de Satisfação.** Nesse meio tempo ou você ama ou receberá seu dinheiro de volta. Isso mesmo. Experimente esse incrível método sem riscos. Vá em frente e faça acontecer! Você não ficará desapontado!



**SIM!** EU QUERO FAZER MINHA INSCRIÇÃO AGORA

PAGUE COM  
SEGURANÇA



VISA

Hipercard



PayPal



Compra 100% segura

30 Dias de Garantia e Dados protegidos

## Referências Científicas

- [1] - 1. Lancet. 2014 Aug 30;384(9945):766-81.
- - <https://www.gov.br/pt-br/noticias/saude-e-vigilancia-sanitaria/2020/10/pesquisa-do-ibge-mostra-aumento-da-obesidade-entre-adultos>
  - McDonald, L. (1998). The Ketogenic Diet: A Complete Guide for the Dieter and Practitioner (1st ed.)
  - Nutr Metab (Lond). 2004; 1: 13. [5] JAMA. 2014 Jun 4;311(21):2167-8.
- [6] Nat Clin Pract Endocrinol Metab. 2006 Aug;2(8):447-58.
- [7] BMJ. 2013 Apr 15;346:f1050.
- [8] Eat Behav. 2013 Jan;14(1):69-72.
- [9] Eat Behav. 2010 Aug;11(3):175-9.
- [10] N Engl J Med. 2003 May 22;348(21):2074-81.
- [11] N Engl J Med 2003; 348:2074-2081
- [12] J Diabetes Complications. 2015 Sep-Oct;29(7):950-4. [13] PLoS One. 2013 Nov 27;8(11):e79324.
- [14] Arch Intern Med. 2004 Oct 25;164(19):2141-6.
- [15] J Nutr. 2006 Feb;136(2):384-9.
- [16] N Engl J Med. 2003 May 22;348(21):2082-90. [17] Am J Clin Nutr. 2009 Jul;90(1):23-32
- [18] Ann Intern Med. 2005 Mar 15;142(6):403-11.

## Referências Científicas

[19] Nutr Metab (Lond). 2005; 2: 34.

[20] Biol Psychiatry. 2004 Dec 15;56(12):981-3.

<sup>21</sup> BMC Neurosci. 2006 Apr 3;7:29.

<sup>22</sup>J Cancer Res Ther. 2009 Sep;5 Suppl 1:S7-15.

[23] J Am Coll Nutr. 1995 Apr;14(2):202-8.

## Desafio de 21 dias

Todos os meses realizamos um Desafio de 21 dias dentro do nosso aplicativo oficial.

Nele os 3 homens e as 3 mulheres que mais perdem peso ganham uma premiação em dinheiro.

