

7 Dias para Desinchar e Resetar seu Corpo

Plano natural e eficaz para reduzir inchaço, ganhar energia e preparar seu corpo para o emagrecimento. Não é jejum, nem dieta maluca, mas um reset real para preparar o corpo para a transformação completa de 28 dias.

Seja Bem-vinda ao seu Reset!

Nossa Promessa

Você não está sozinha, este plano foi pensado para você que quer começar a ver resultado rápido, mas com saúde e equilíbrio.

Expectativas Realistas

Redução de inchaço, sensaçãode barriga mais "mole"/achatada, perda inicial de até 4k, melhora na energia e funcionamento intestinal.

Você tomou a decisão de limpar seu organismo de toxinas que estão impedindo seu corpo de funcionar de forma adequada.

Este é o primeiro passo para uma transformação completa!

Regras da Semana Detox

O que Evitar

- Açúcar refinado
- Pão branco e farinhas refinadas
- Refrigerantes e bebidas industrializadas
- Queijos e laticínios
- Alimentos ultraprocessados

O que Incluir

- Peixes e proteínas magras
- Vegetais coloridos e folhosos
- Frutas frescas (com moderação)
- Castanhas e sementes
- Chás naturais e água





Pilares do Sucesso

Hidratação

Água: 35ml por quilo de peso corporal

Exemplo: 60kg × 35ml = 2.100ml diários

Movimento

Comece com caminhada de 20 minutos

Aumente gradualmente até 1 hora por dia

Descanso

8 horas de sono por noite

1 hora sem telas antes de dormir

Estes três elementos são fundamentais para potencializar os resultados da sua semana detox e preparar seu corpo para a transformação.

Cardápio Detox - 7 Dias

Refeição	Opção 1	Opção 2
Café da manhã	Smoothie verde: espinafre + ½ maçã + 1 banana peq. + linhaça (1 c.sopa) + água de coco + kefir	Omelete de 2 ovos com brócolis + batata-doce assada pequena
Lanche manhã	Nozes (10 unid.) + chá verde	Maçã média com pasta de amendoim integral (½ c.sopa)
Almoço	Salada grande + frango grelhado (2 ped.) + quinoa ou arroz integral (3 c.sopa)	Salmão assado + couve-flor cozida + lentilha (2 c.sopa)

Dica: Varie proteínas e vegetais para não enjoar. Escolha uma opção de cada refeição diariamente.

Cardápio Detox - Continuação

Refeição	Opção 1	Opção 2
Lanche tarde	1 fruta média (pera, morango, pêssego, ameixa)	Suco de uva (200ml) e chia (1 c.sopa)
Jantar	Sopa de legumes (couve, abobrinha, chuchu, inhame + cúrcuma) + peixe assado	Bowl com frango desfiado, abóbora assada, rúcula
Ceia (opcional)	Chá de camomila + 2 quadrados de chocolate 70% (dia sim, dia não)	Chá de hortelã sem açúcar

Lista de Compras Essencial

Vegetais

Brócolis, couve, espinafre, rúcula, abobrinha, cenoura, cebola, alho, beterraba (opcional)

Frutas

Maçã, berries, limão, banana pequena

Proteínas

Ovos, frango, peixe (atum, sardinha), leguminosas

Gorduras Saudáveis

Azeiteextra-virgem, abacate, nozes/sementes (linhaça, chia, abóbora)

Não esqueça: água, água de coco, chás (verde, gengibre, camomila), kefir natural ou iogurte sem açúcar, quinoa, arroz integral e batata-doce.

Receitas Rápidas

Shot Matinal Detox

1 colher de chá de cúrcuma

Suco de ½ limão

1 pitada de pimenta-preta

100ml de água morna

Misture todos os ingredientes e beba em jejum para potencializar o efeito anti-inflamatório.



Substituto do Pão

Panqueca de aveia: 3colheres de aveia em flocos + 1 ovo + canela. Misture e asse em frigideira antiaderente.

Acompanhamento Diário

1

Dia 1

Elimine açúcares, leite,farinha branca eultraprocessados.

Anote seupeso, medida abdominal e nível de inchaço(0-10).

2

Dia 3

Foco nas fibras: 1 prato de folhas verdes + 1 crucífera. Beba chá verde após o almoço. Avalie seu nível de energia (0-10).

3

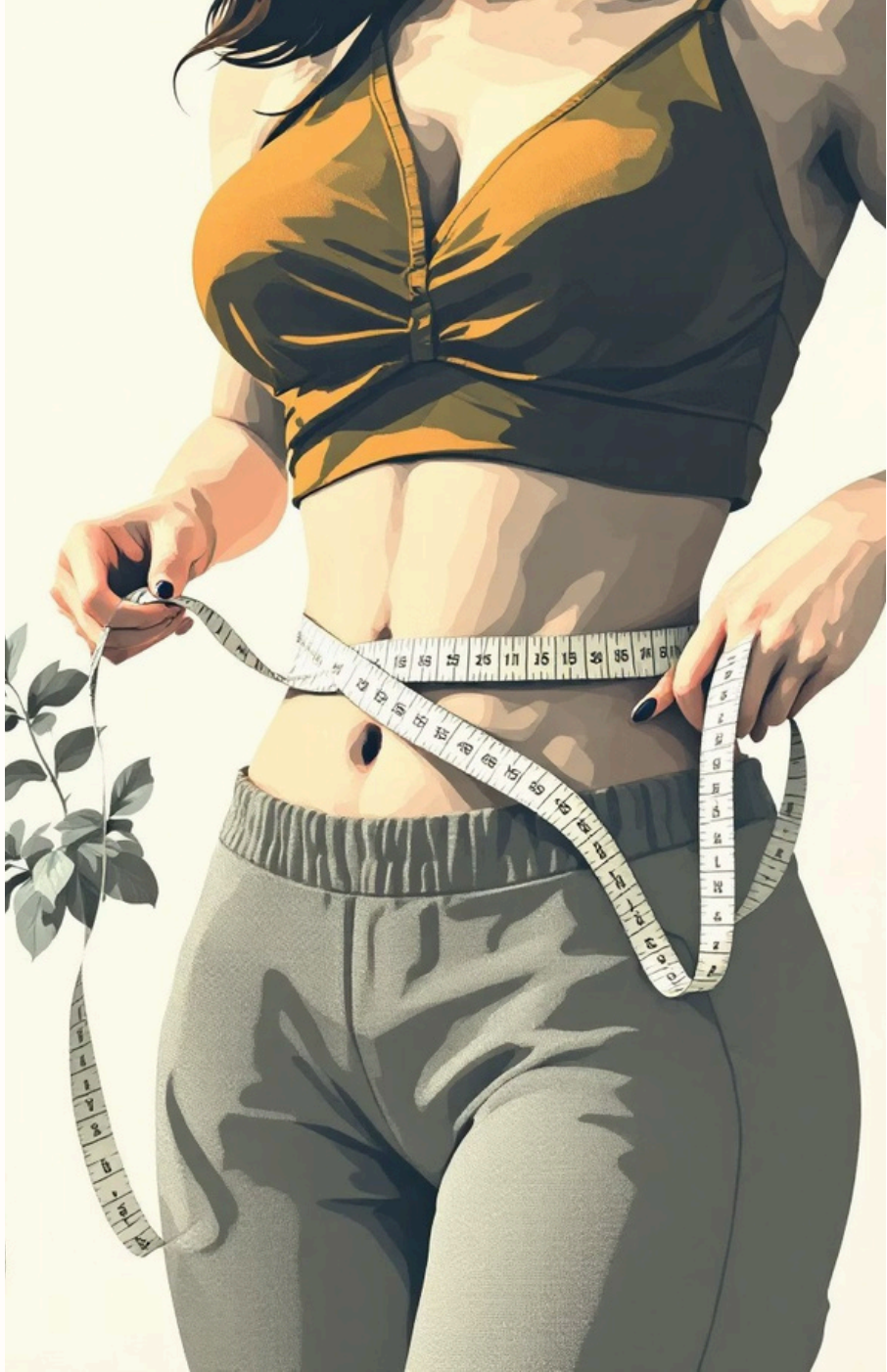
Dia 5

Troque o arroz ou quinoa por lentilhas. Reforce a hidratação: 2,5L de água.

4

Dia 7

Compare seus registros com o Dia 1 e celebre sua conquista! Compartilhe sua experiência.



Seu Corpo Está Pronto para a Transformação Completa

> Os resultados da semana detox são apenas o começo. A continuação acelera a perda de gordura, regula o metabolismo e mantém os resultados conquistados.

7
Dias

Você já completou e sentiu a diferença!

28
Dias

Programa completo para transformação duradoura

Entre agora no Detox 28 dias por um valor especial exclusivo para quem completou a Semana 1!