

DESAFIO 7 POR 30



COMO PERDER
7 QUILOS EM
30 DIAS

Sumário

Parte 1: O Plano Nutricional.....	5
Introdução: Por Que A Maioria Das Pessoas Falham Com A Perda De Peso (Quando Poderiam Ser Bem-Sucedidas).....	6
Capítulo 1: Reconstrução De Dieta Estilo De Vida.....	8
Capítulo 2:	12
Os "5 Pilares" Do Emagrecimento E Por Que Você Precisa Deles Para Fazê-Lo Funcionar.....	12
Pilar #1: Atenha-se a cinco refeições de 400 calorias por dia.	13
Pilar #2: Certifique-se de consumir gorduras monoinsaturadas a cada refeição.....	14
Pilar #3: Coma devagar.....	15
Pilar #4: Beba muita água.....	15
Pilar #5: Prepare as refeições com antecedência.....	16
Capítulo 3:	17
A Lista De Alimentos Saudáveis.....	17
(E As 5 Maiores Regras).....	17
Capítulo 4:	20
Como Alimentar-Se De Forma Saudável Quando Não Há Tempo Para Comer.....	20
Capítulo 5:	22
O Resumo Dos Suplementos.....	22
(O Que Funciona E O Que É Uma Perda De Tempo).....	22
Proteína.....	23
Probióticos / Enzimas Digestivas.....	24

Óleo de Peixe	24
Creatina	24
Capítulo 6:	26
O "Segredo" Para Fazer Este Desafio Funcionar.....	26
A razão é a responsabilidade.....	27
Etapa De Responsabilidade #1: Diga A Todos O Que Você Está Fazendo.....	27
Etapa De Responsabilidade #2: Tire Suas Medidas Iniciais E FOTOS.	28
Etapa De Responsabilidade #3: Registre Tudo O Que Você Consome Diariamente.....	29
Etapa De Responsabilidade #5: Encontre Sua Motivação E Estabeleça Um Prazo.....	31
Receitas	33
Parte 2: O Plano De Treino.....	97
Introdução: O Exercício Cardiovascular Não-Cardiovascular Que Derrete A Gordura Corporal.....	98
Capítulo 7:	99
A Estrutura De Treino.....	99
Segunda-feira: Exercícios do Circuito de Peito / Tríceps.....	100
Quarta-Feira: Exercícios Do Circuito De Costas / Bíceps.....	102
Sexta-Feira: Exercícios Do Circuito De Ombros	103
Sábado: Exercícios Do Circuito De Pernas.....	104
Segunda-feira: Exercícios do Circuito de Costas / Bíceps.....	105
Quarta-feira: Exercícios do Circuito de Pernas.....	107
Sexta-Feira: Exercícios Do Circuito De Peito / Tríceps.....	108
Sábado: Exercícios do Circuito De Ombros.....	109
Capítulo 8:	112

Adicionando Intensidade (Como Alcançar Resultados Melhores E Mais Rápidos).....	112
Adicione Exercícios À Série	113
Incorpore Exercícios Cardiovasculares Em Seus Treinos.....	113
Treinamento Intervalado De Alta Intensidade.....	114
Conclusão	116
Hora De Fazer Acontecer	116



Parte 1: O Plano Nutricional

Introdução: Por Que A Maioria Das Pessoas Falham Com A Perda De Peso (Quando Poderiam Ser Bem-Sucedidas)

As pessoas lutam para emagrecer. Existem várias razões para isso – conveniência de alimentos não saudáveis, pressão dos colegas, falta de foco, falta de dedicação, falta de motivação, falta de conhecimento sobre nutrição adequada...

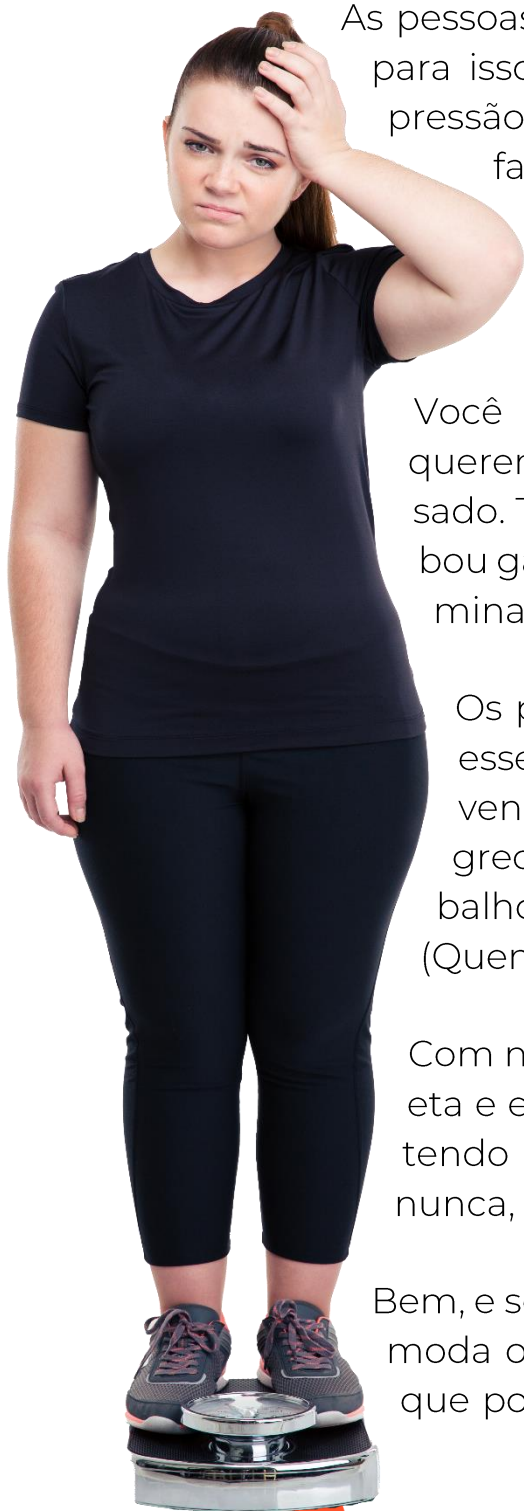
É uma lista extensa.

Você provavelmente conhece várias pessoas que querem perder peso agora ou que tentaram no passado. Talvez tenham emagrecido, mas a maioria acabou ganhando o peso (por vezes, tudo o que tinha eliminado) de volta dentro de um ano.

Os profissionais de marketing e mídia capitalizam esse nicho de consumidores como abutres. Eles vendem dietas da moda, engenhocas para emagrecer e entrar em forma com cada vez menos trabalho e esforço e, o pior: tudo parece ser incrível. (Quem dera.)

Com novos livros, programas, cursos e soluções de dieta e emagrecimento surgindo todos os dias prometendo resultados rápidos com menos esforço do que nunca, por onde começar?

Bem, e se eu dissesse que você NÃO precisa da dieta da moda ou da invenção mais recente? E se eu dissesse que posso explicar nestas páginas exatamente como



perder peso – e manter o peso perdido – sem exageros ou custos elevados?

Uma mulher – Thamiris Caroline – perdeu 7 quilos em 30 dias (na verdade, foram apenas 28 dias) usando essa informação.

Foi uma das coisas mais fáceis ela já fez. E vou te falar exatamente como ela fez isso.

Para ser sincero, você só precisa fazer três coisas:

1. Reestruturar sua dieta
2. Exercitar-se de uma forma que queima gordura enquanto adiciona músculo
3. Construir um sistema de responsabilidade



Se fizer essas três coisas, você terá sucesso. Nas páginas seguintes irei mostrar as formas mais fáceis de realizar essas coisas para ter os mesmos resultados de Thamiris. Vamos pegá-lo pela mão e guiá-lo passo a passo até atingir seu objetivo de emagrecimento.

Com este material você aprenderá como perder 7 quilos em 30 dias. Vamos começar?

