

COMO ELIMINAR AS ESTRIAS

**RÁPIDAMENTE**



**Zero** ESTRIAS  
SAÚDE E BEM ESTAR

## Sumário

Capítulo 1: Então você quer se livrar das estrias?.....	05
Capítulo 2: Quais são as principais causas?.....	08
Capítulo 3: A relação entre dieta e as estrias.....	14
Capítulo 4: Nutrição e estrias.....	18
Capítulo 5: Remédios de ervas e gel para estrias.....	25
Capítulo 6: Remédios caseiros e naturais.....	31
Capítulo 7: Como exercícios ajudam a reduzir as Estrias.....	34
Capítulo 8: Recursos de estrias em um orçamento.....	38
Capítulo 9: Laser, peeling e outras opções caras.....	41
Conclusão.....	47



### **© Copyright – Todos os direitos reservados.**

De nenhuma forma é legal reproduzir, duplicar ou transmitir qualquer parte deste documento, tanto em meios eletrônicos como impressos. A gravação desta publicação é estritamente proibida e não é permitido qualquer armazenamento deste documento, a menos que haja permissão por escrito por parte do editor. Todos os direitos reservados. As informações contidas neste documento são declaradas como verdadeiras e consistentes, sendo que qualquer responsabilidade em termos de desatenção ou de outro motivo, por qualquer uso ou abuso de quaisquer políticas, processos ou instruções aqui contidos é de responsabilidade única e exclusiva do leitor. Sob nenhuma circunstância, qualquer responsabilidade legal ou culpa será imposta ao editor, referente a qualquer tipo de reparação, dano ou perda monetária causados por informações aqui contidas, direta ou indiretamente. Os respectivos autores são os proprietários de todos os direitos não detidos pelo editor.

### **Aviso Legal:**

Este livro é protegido por direitos autorais, sendo exclusivamente destinado para uso pessoal. Você não pode alterar, distribuir, vender, usar, citar ou parafrasear qualquer parte ou o conteúdo deste livro sem o consentimento do autor ou do proprietário dos direitos autorais. Ações legais serão tomadas em caso de violação.

### **Isenção de Responsabilidade**

Observe que as informações contidas neste documento são exclusivamente destinadas a fins educacionais e de entretenimento. Todos os esforços possíveis foram realizados para fornecer informações completas, precisas, atualizadas e confiáveis. Nenhuma garantia de qualquer tipo está expressa ou implícita. Os leitores reconhecem que o autor não está envolvido na prestação de aconselhamento jurídico, financeiro, médico ou profissional. Ao ler este documento, o leitor concorda que, sob nenhuma circunstância, sejamos responsáveis por quaisquer prejuízos, diretos ou indiretos, incorridos como resultado do uso das informações contidas neste documento, incluindo, mas não se limitando a erros, omissões ou imprecisões.



## Sobre o Autor

[SEU NOME] é um empreendedor residente no [SEU PAÍS], que adora compartilhar conhecimento e ajudar outras pessoas no tópico referente a [TÓPICO].

[SEU NOME] é uma pessoa dedicada, que sempre se esforça ao máximo para ir além. Palavras De Sabedoria de [SEU NOME]

"Eu acredito que não há segredos para se tornar bem-sucedido na vida. E eu realmente acredito que o resultado do verdadeiro sucesso na vida é proveniente do trabalho duro, da preparação e, o mais importante de tudo, do aprendizado através das falhas."

Se você quiser saber mais sobre [SEU NOME], por favor visite:

[SEU WEBSITE]





## CAPÍTULO 01

**ENTÃO VOCÊ QUER  
SE LIVRAR DAS ESTRIAS?**