



24
DESAFIO

EMAGREÇA EM 24 DIAS



Introdução.....	07
Capítulo 1: O principio do emagrecimento.....	09
• Princípio básico do magrecimento	10
Capítulo 2: Diferença entre quantidade e qualidade	11
• Diferença entre quantidade e qualidade.....	12
• Quais alimentos evitar.....	13
Capítulo 3: Água faz bem e emagrece.....	14
• Como a água faz bem e amagrece.....	15
• Água no emagrecimento e intestino.....	16
• Água no processo intestinal.....	17
Capítulo 4: Siga os passos para o Desafio 24 Dias.....	07
• Atinja os seus objetivos com o guia de dieta DESAFIO 24 DIAS.....	19
Capítulo 5: Organizando cozinha e as suas compras.....	20
• Dicas de organização da cozinha	21
Capítulo 6: Carboidratos.....	23
• Informações básicas	27



Capítulo 7: Fazer dieta é difícil	28
• Disciplina e controle emocional.....	30
Capítulo 8: Como funciona o Desafio 24 dias	28
• Passo a Passo do Desafio 24 dias.....	32
• Porque as pessoas nunca atingem seus objetivos?.....	33
• Como isso poderá transformar seu corpo?.....	35
• Por que não fazemos o que queremos fazer	40
• Autoimagem.....	42
• Como mudar a autoimagem?	43
Capítulo 9: Informação para iniciar o Desafio.....	45
• Como funciona o cardápio.....	46
Capítulo 11: Receitas.....	47
• Receitas do Desafio 24 dias	70
Conclusão	71



© 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, seamos 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

Emerson [**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.

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**].



24
DESAFIO
EMAGREÇA EM 24 DIAS

INTRODUÇÃO
EBOOK



DESAFIO 24 DIAS

A decisão de livrar-se para sempre daqueles quilinhos indesejados envolve uma mudança no estilo de vida, tanto em relação aos hábitos alimentares como à atividade física. Muitas pessoas já conseguiram emagrecer muito com dietas extremas, mas voltaram a ganhar todo o peso novamente, porque voltaram a comer normalmente, assim que param de fazer a dieta, por isso é importante adquirir hábitos alimentares que possam ser mantidos permanentemente, esse é o segredo do sucesso.

Nosso corpo possui bilhões de células que estão distribuídas para transmitirem informações para o nosso cérebro, e outras estão envolvidas na produção de hormônios que regulam o nosso organismo, e existem aquelas células que nos defendem de invasores e as que mantêm os tecidos em ordem.

Nosso Na verdade, existem vários outros tipos que, juntos, formam a maravilhosa máquina humana e para que nada saia errado nossa tarefa é nutrir essa tropa de celular. Pense que é justamente tudo o que colocamos em nosso prato que será levado para nutrir todas estas células. A importância de uma alimentação equilibrada é a única saída para ter uma longevidade saudável e assim evitar muitas doenças futuras.



O PRINCÍPIO BÁSICO DO EMAGRECIMENTO



O princípio básico do emagrecimento:

Quem deseja emagrecer quer que isso aconteça rapidamente, ou seja o mais rápido possível. Não adianta buscar dietas extremistas, porque com toda a certeza irá fracassar. Você pode perguntar, mas estes modelos de dietas funcionam?

Funcionam, mais não são sustentáveis e saudáveis, e para que elas funcionem é necessário ajuda de um profissional qualificado para diagnosticar o seu caso específico. Se você já fez diversos tipos de dietas e nada resolveu e você decididamente quer resolver o seu problema de uma vez por todas, apresento este DESAFIO DE 24 DIAS, onde você terá o caminho certo para iniciar o seu objetivo.

O verdadeiro problema para emagrecer, não foi dito, vamos delinear o verdadeiro problema do porquê tantas pessoas lutam para emagrecer ou ganhar peso com facilidade. Vamos supor que a sua dieta esteja relativamente razoável, digamos que você não está comendo demais, o problema é que a nossa sociedade se tornou cada vez mais inativa, sendo direto e simples, além de ir para a academia, a maioria das pessoas são sedentárias, durante o restante do dia.



As pessoas vão para o trabalho e sentam-se em uma mesa para trabalhar, vão comer e sentam-se a mesa para almoçar, vão para casa e assistem TV e sentam-se num sofá. O que tudo isso significa, é que a maioria das pessoas hoje em dia são incrivelmente sedentárias, e a resposta não é ir para a academia e correr na esteira por 30 minutos, a resposta é construir uma vida que promova atividade, devemos aumentar sem esforço a queima de calorias todos os dias. Quando você está mais ativo e se movimentando mais, fica mais fácil estar em contato com as necessidades do seu corpo e conseguir emagrecer de uma forma mais natural e saudável





A DIFERENÇA ENTRE
QUANTIDADE E
QUALIDADE