

# O SEGREDO

## EMAGRECER

# 8 Kg POR MÊS!



ON Receitas.com

Receitas online e dicas

## O SEGREDO – Emagrecer 8Kg Por Mês



Direitos reservados ©2012 – [ON Receitas](#). Todos os direitos reservados, incluindo o direito de reprodução de todo ou parte deste material em qualquer forma ou mídia. Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzido sob qualquer formato sem a permissão escrita do dono dos direitos.

O autor e editor utilizaram os seus máximos esforços na preparação deste livro e das instruções contidas aqui. No entanto, o autor e o editor não fazem garantias de qualquer tipo, expressa ou implícita, no que diz respeito as informações contidas neste livro, e However, the author and the publisher make no warranties of any kind, express or implied, with the regard of the information contained in this book, a especialmente assumem, sem limitação, quaisquer garantias de comercialização ou adequação para qualquer propósito específico.

### NOTA SOBRE RESPONSABILIDADE

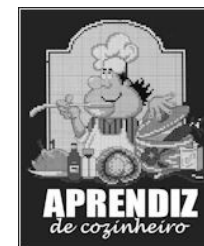
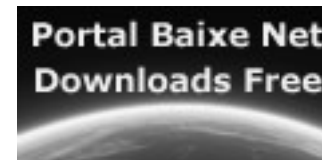
Em nenhum caso o autor ou o editor responsável são responsáveis por qualquer danos comerciais ou pessoais, incluindo mas não limitado à eventos incidentais, consequenciais, ou quaisquer outros danos, em conexão com ou resultantes do fornecimento, desempenho ou a utilização deste livro. Lembre-se antes de qualquer pratica ensinada aqui **procure seu nutricionista**, para sua segurança.

## INFORMAÇÃO DE PUBLICAÇÃO

Publicado pela primeira vez no Brasil em abril de 2012 e de total autoria e edição do site:



## APOIO



*para todos que desejam emagrecer, de  
forma natural, usando o produto e as  
praticas certas, lembre-se que **todas a  
praticas ensinadas aqui, é baseados  
em fatos reais** de experiencia da  
própria autora, antes de praticar os  
atos contidos aqui consulte seu  
nutricionista*

# Sumário

---

1. Introdução (leia Isto!)
2. O Excesso De Peso Em Nossas Vidas...
3. O Segredo
4. As Estratégias
5. O Produto
6. Conclusão

# 1 Introdução (Leia Isto!)

**N**ão me surpreende o seu pensamento de dúvida: **“Será mesmo que é possível emagrecer 8kg por mês sem dietas rígidas ?”** O que você irá ver nesse e-book (livro virtual), são algumas informações, que se forem colocadas em prática os resultados poderá calar a pergunta acima.

Este livro não é nada filosófico, e sim pragmático. É um manual prático, e não uma simples teoria. Foi escrito para mulheres e homens, cuja necessidade urgente é emagrecer de forma simples.

Enquanto esse livro estava sendo escrito, muitas calorias estavam indo para dentro do seu corpo.

O resultado exposto aqui foi retirado de conclusões reais, já acontecidas comigo e com muitas outras pessoas que seguiram e seguem estas informações.



Se Eu Consegui, Você Também Consegue!  
Siga os passos ensinados e você VERÁ resultados!  
Funciona!



De uns tempos pra cá, estava tentando descobrir uma forma natural para emagrecer, encontrei muitas e muitas, mas dessas muitas que encontrei, são formas horríveis, como: ficar sem comer, passar fome e etc. Confesso que se for pra ficar seguindo aquelas dietas rígidas, prefiro ficar gorda! Em fim, depois de muitas pesquisas tanto de estratégias e produtos para emagrecer, consegui sim emagrecer de forma simples. Mudei meu estilo de vida e vi resultados cheguei a perder até 8kg/mês.

### **Lembre-se**

- Não é nada milagroso nem mágico, são resultados de muitos esforços e atitudes!
- Não sou nenhuma expert no assunto, apenas estou ensinando como eu consegui!
- Não faça nenhuma mudança radical, sem antes consultar um profissional!

## 2 O Excesso De Peso Em Nossas Vidas...

**M**ais da metade da população adulta da América é, hoje em dia, vítima do excesso de peso, da obesidade e da desnutrição.

Todos nós crescemos sempre orientados por nossos pais para comermos frequentemente frutas, verduras e legumes; mas no entanto, com o crescimento das cidades e do acúmulo de tarefas diárias, nós passamos a buscar a alimentação rápida e prática, como forma de ganhar tempo.

E é essas pressões do dia-a-dia relacionadas ao nosso estilo de vida, que nos leva a optar pela economia de tempo, dando espaço aos famosos **Fast Food\***, que não contém os mesmos benefícios trazidos pelos alimentos frescos, dessa forma perdendo muitos nutrientes vitais do composto nutricional que antes estiveram disponível na colheita.

\* Segundo o Wikipédia, *Fast-food* ("comida rápida" em inglês), (Em Portugal, se diz comida pronta) é o nome genérico dado ao consumo de refeições que podem ser preparadas e servidas em um intervalo pequeno de tempo. São comercializados desta maneira os sanduíches, pizzas e pastéis (no Brasil).



## 5 Erros Cometidos No Dia-a-Dia (FATAL)

- 1** Comer “Fast Food”, mais conhecido como comidas rápida, muito comum para quem é muito ocupado.
- 2** Mania de beliscar petiscos toda hora, para tentar enganar e tapiar a fome, isso é fatal!
- 3** A distração enquanto come, você se distrai e nem sabe quanto comeu e acaba comendo demais.
- 4** Beber líquido junto com uma refeição... O alimento pode inchar e estragar a digestão.
- 5** Beber pouca água diariamente, evitando a eliminação de toxinas localizadas no organismo.



Um dos melhores benefícios que mais pode ser aproveitado no composto nutricional, é aquele que contém **proteínas, fibras, vitaminas e mineiras**, sendo estes um dos melhores ingredientes naturais conhecidos pelo homem, tanto para uma nutrição adequada, bem como para funções digestivas. Mas agora eu te pergunto: **As vitaminas, mineiras, proteínas e fibras estão presente no seu dia-a-dia?** Não precisa nem me responder, acho que já sei sua resposta.

Em fim, não quero ficar falando demais vamos logo ao tal “Segredo”!



## 3 O Segredo

**C**hamo isso de segredo, mas não é nada secreto, são práticas simples que sempre causam ótimos resultados!

O segredo, foi reunir algumas **estratégias** simples que me fez emagrecer 2kg em um mês, junto com um **produto** que me fez emagrecer 6kg em um mês, ou seja:

$$[-2] + [-6] = [-8]$$

**Menos 8Kg!**

Juntando estratégias+produto o resultado é perder 8kg por mês sem dietas rígidas. Ok, mas você deve estar se perguntando, que estratégias são essas? Que produto é esse?

## 4 As Estratégias

“ As estratégias são simples, não tem complicação, basta segui-las todos os dias e pronto! 2Kg já era!

Seguir estas estratégias é exercitar a capacidade de poder dominar você em seus atos, fazendo com que passe a seguir um novo estilo de vida, claro, um estilo de vida muito melhor! Seguindo de maneira certa estas estratégias você já irá perder 2Kg ou mais no mês, a falha dessas estratégias é quase que impossível.





1. Você tem o controle, controle-se, lembre que você é quem manda, não deixe a pressão mandar em você.
2. Tenha um caderno de anotações, anote sua meta de peso, vá anotando com o tempo o seu desempenho.
3. Acostume-se em comer alimentos que contém fibras (trigo, aveia, milho, vegetais, legumes, frutas secas).
4. Faça caminhada todos os dias, pelo menos meia hora por dia (isso não mata ninguém).
5. Beba de 2 a 3 litros de água todos os dias.
6. Não precisa deixar de comer carne, apenas deixe de comer carne duas vezes na semana.
7. Prefira comer carne grelhada, nada de frituras.
8. A sua sobremesa sempre deve ser uma fruta.
9. Não coma na frente da TV, computador e outros, isso leva a distração e você não saberá o quanto comeu.
10. Tenha organização, estabeleça horários para fazer suas refeições.
11. Não fique mais que 4 horas sem comer nada, pois isso aumentara sua fome e você poderá exagerar quando for comer.
12. O recomendado é fazer 5 refeições no dia:
  - café da manhã
  - lanche da manhã
  - almoço
  - lanche da tarde
  - jantar

- 13.** Procure evitar bebidas alcoólicas
- 14.** Se alimente antes de ir em algum lugar onde haja muita comida.
- 15.** Não deixe faltar frutas, verduras e legumes em sua casa.
- 16.** Não fique tapiando a fome com petiscos, lembre-se que você tem de ter a hora certa para comer.
- 17.** Quando estiver preparando alguma refeição, não fique beliscando.
- 18.** Tome cuidado com os chicletes, pois eles nos dão mais apetite.
- 19.** Aprenda a resistir quando não estiver com fome! Aprenda a dizer NÃO, principalmente para você!
- 20.** Não beba líquido junto com a refeição, pois o alimento pode inchar e estragar a digestão.
- 21.** Sempre beba líquido depois das refeições, facilita a digestão dos alimentos
- 22.** Toda semana procure pesar-se, e vá anotando os resultados, isso lhe dará mais motivação
- 23.** Faça suas refeições de maneira calma e sem pressa, mastigue muito bem os alimentos
- 24.** Mude seu modo de pensar antes de comer qualquer coisa, tenha certeza que esta com fome, diferencie, se é gula ou fome.
- 25.** Após suas refeições não vá dormir!
- 26.** Nunca se desfoque, se possível imprima este e-book para não esquecer e desfocar das estratégias.

## 5 O Produto

Você já deve ter ouvido falar de aloe vera. Eu também já ouvia falar muito, mas nem imaginava a força que isso tem para o nosso corpo, já com frequentes pesquisas no mercados achei um produto bom, a base de aloe-vera chamado FIELDS OF GREENS. Fiz a compra online do produto, em 2 semanas o FIELDS OF GREENS chegou até minha casa, comecei a usar, sem perceber depois de um mês algumas calças já não serviam mais, quando olhei na balança já tinha perdido 6kg em um mês, achei aquilo impressionante.

### FIELDS OF GREENS

São tablets feitos de cevada verde, palha de trigo, alfafa, pimenta caiena e mel. Que contém enzimas, fibras, minerais, vitaminas, cálcio, magnésio, ferro, clorofila e etc....



Emagrece porque, tem efeito termogênico, que aumenta a temperatura do corpo, promovendo a queima de gorduras e não de massa muscular.

**Ele saiu na Revista Viva (edição 622), como uns dos melhores produtos naturais para emagrecer e sem efeito colateral.**

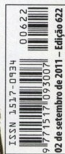


APENAS  
R\$ 1,50

CURSOS DE INGLÊS ONLINE... TEM ATÉ DE GRAÇA!

www.vivamais.com.br

# Viva



APRENDA  
A FAZER  
AS 5  
FRANCESINHAS  
DO MOMENTO

PARA A MULHER QUE SE AMA



**Você toma e desincha!**  
Ticiane Pinheiro ensina a secar com o poderoso óleo de primula

**AS 5 CILADAS DO AMOR**  
Como escapar delas e ser feliz pra valer!



**PATRICIA POETA**  
Ela conta quem é o seu anjo da guarda

**COMO USAR NO TRABALHO AS ROUPAS QUE ESTÃO NA MODA**

**A ESCOVA QUE ALISA DE VEZ SEM AGREDIR O CABELO!**



## A nova cápsula natural que queima 7 kg por mês

O MELHOR: SEM NENHUM EFEITO COLATERAL NEM CONTRAINDICAÇÃO

**ZIBIA GASPARETTO**  
Tática infalível ensina você a conviver numa boa com quem a irrita

**PAI DE FAMILIA!**  
O namorado, os filhos e o novo sonho de Ricky Martin: "Quero ter uma menina"



**FATURE R\$ 1.100 com estes deliciosos bolinhos no palito**

MATÉRIA DE CAPA  
giulia.gazetta@abril.com.br

# Cápsulas recheadas

VIVA! selecionou produtos à base de elementos naturais e sem efeitos colaterais que irão

**FÁCIL DE TOMAR: BASTA INGERIR COM ÁGUA**



**FIELDS OF GREENS, Forever**

**O que é** Tabletes feitos a partir de cevada verde, palha de trigo, alfafa, pimenta-caiena (todas em pó) e mel. Também tem enzimas, fibras, minerais, vitaminas, cálcio, magnésio, ferro, potássio, clorofila...

**Por que emagrece?** Por ser termogênica, aumenta a temperatura corporal, promovendo apenas a queima de gordura e não de massa muscular.

**Como ingerir** Com 300 ml de água, tome duas cápsulas meia hora antes do café da manhã, do almoço e do jantar.

**Contraindicação** Não tem.

**Efeito colateral** Não tem.

**Preço** R\$ 31 (80 cápsulas).

**Informações** [abr.io/forever](http://abr.io/forever)

**ATÉ 7 KG POR MÊS**

**LEVE SLIM, Supra Vita**

**O que é** Fórmula à base de quitosana, berinjela, canela e limão.

**Por que emagrece?** Também com efeito termogênico, acelera a perda de peso e atua na diminuição da gordura (já depositada ou ainda em trânsito na corrente sanguínea).

**Como ingerir** Tome duas cápsulas antes do almoço e duas antes do jantar com 300 ml de água. Associe o uso à ingestão de pelo menos dois litros de água por dia.

**Contraindicação** Alérgicos a frutos do mar, gestantes e portadores de doenças crônicas, como asma.

**Efeito colateral** Não tem.

**Preço** R\$ 34 (120 cápsulas).

**Informações** [abr.io/supravita](http://abr.io/supravita)

**ATÉ 6 KG POR MÊS**

MATÉRIA DE CAPA  
giula.gazetta@abrnl.com.br

# Cápsulas recheadas com superpoderes!

VIVA! selecionou produtos à base de elementos naturais e sem efeitos colaterais que irão ajudá-la a secar até 7 kg por mês. Eles ainda derretem a gordura e acabam com a fome

FÁCIL DE TOMAR: BASTA INGERIR COM ÁGUA



## FIELDS OF GREENS, Forever

**O que é** Tabletes feitos a partir de cevada verde, palha de trigo, alfafa, pimenta-caiena (todas em pó) e mel. Também tem enzimas, fibras, minerais, vitaminas, cálcio, magnésio, ferro, potássio, clorofila...

**Por que emagrece?** Por ser termogênica, aumenta a temperatura corporal, promovendo apenas a queima de gordura e não de massa muscular.

**Como ingerir** Com 300 ml de água, tome duas cápsulas meia hora antes do café da manhã, do almoço e do jantar.

**Contraindicação** Não tem.

**Efeito colateral** Não tem.

**Preço** R\$ 31 (80 cápsulas).

**Informações** abr.io/forever



ATÉ 7 KG POR MÊS

## LEVE SLIM, Supra Vita

**O que é** Fórmula à base de quitosana, berinjela, canela e limão.

**Por que emagrece?** Também com efeito termogênico, acelera a perda de peso e atua na diminuição da gordura (já depositada ou ainda em trânsito na corrente sanguínea).

**Como ingerir** Tome duas cápsulas antes do almoço e duas antes do jantar com 300 ml de água. Associe o uso à ingestão de pelo menos dois litros de água por dia.

**Contraindicação** Alérgicos a frutos do mar, gestantes e portadores de doenças crônicas, como asma.

**Efeito colateral** Não tem.

**Preço** R\$ 34 (120 cápsulas).

**Informações** abr.io/supravita



ATÉ 6 KG POR MÊS

## INIB 3X, Supra Vidata

**O que é** Composição de biotina, espirulina, quitosana e acerola.

**Por que emagrece?**

A quitosana elimina a gordura, a espirulina causa sensação de saciedade e a biotina acelera a digestão de proteínas e carboidratos no organismo. Já a acerola, rica em vitamina C, tem ação antioxidante e combate os radicais livres.

**Como ingerir** Consuma duas cápsulas antes do almoço e duas antes do jantar com 300 ml de água.

**Contraindicação** Alérgicos a frutos do mar, gestantes e portadores de doenças crônicas.

**Efeito colateral** Não tem.

**Preço** R\$ 59,90 (48 cápsulas).

**Informações** abr.io/supravita



ATÉ 6 KG POR MÊS

## RENNOVEE, Nutrilatina

**O que é** Feito a partir dos extratos de chá verde, guaraná e laranja amarga, também tem magnésio, cromo quelato, vitamina B 6 e ácido fólico na formulação.

**Por que emagrece?** Como aumenta o gasto energético, favorece a queima de gordura. A composição da cápsula também atua no controle do apetite, deixando o corpo saciado por mais tempo.

**Como ingerir** Tome duas cápsulas pela manhã e duas no meio da tarde, acompanhadas de 300 ml de água.

**Contraindicação** Não tem.

**Efeito colateral** Não tem.

**Preço** R\$ 99 (60 cápsulas).

**Informações** abr.io/schraiber



ATÉ 4,2 KG EM 2 MESES

## ÓLEO DE COCO, Schraiber

**O que é** Desenvolvido a partir da gordura da fruta, é excelente fonte de triglicérides.

**Por que emagrece?** As cápsulas chegam ao fígado e se transformam em energia. O processo desenvolve ação termogênica no corpo, gerando calor e, consequentemente, aumentando a queima de calorias.

**Como ingerir** Tome uma cápsula antes de cada uma das principais refeições diárias (café da manhã, almoço e jantar). Não se esqueça: a ingestão deve ser feita com 300 ml de água.

**Contraindicação** Não tem.

**Efeito colateral** Não tem.

**Preço** R\$ 43 (90 cápsulas).

**Informações** abr.io/schraiber



ATÉ 3 KG POR MÊS

## PSYLLIUM, Schraiber

**O que é** À base de fibra solúvel, é extraída de uma planta semelhante ao trigo.

**Por que emagrece?** As fibras contidas na cápsula auxiliam na redução do apetite e absorvem as gorduras do corpo, que serão eliminadas nas fezes. O produto também regulariza o funcionamento intestinal.

**Como ingerir** Tome uma cápsula antes das principais refeições do dia – café da manhã, almoço e jantar. A ingestão deve ser feita com 300 ml de água.

**Contraindicação** Não tem.

**Efeito colateral** Não tem.

**Preço** R\$ 28 (60 cápsulas).

**Informações** abr.io/schraiber



ATÉ 3 KG POR MÊS

## Onde Encontrar Fields Of Greens?



Procure em sua cidade algum revendedor de Forever Living ele pode ter Fields Of Greens disponível. O Preço varia de 30 à 35 reais

Eu compro Fields Of Greens pela internet, entro no site, preencho o formulário com meu nome, endereço, telefone e etc → imprimo o boleto e efetuo o pagamento numa casa lotérica → Depois do pagamento, dependendo do frete, o produto chega em até 15 dias úteis, por Sedex ou PAC.

[www.AloeEmagrecer.orgfree.com](http://www.AloeEmagrecer.orgfree.com)

## Como Usar O Fields Of Greens?

Tomar 1 capsula duas vezes ao dia, meia hora antes do almoço e meia antes do jantar.



## 6

# Conclusão

**I**mpossível! Era O Que Eu Pensava Antes De Descobrir Que Era Possível Emagrecer Sem Dietas Rígidas!

Hoje aos domingos, logo de manha, ligo meu desktop, sem medo posso acessar o [ON Receitas](#), [Receitas da V](#), [Av Chef](#), [Aprendiz Cozinheiro](#) ou qualquer outro, para escolher a receita que eu quiser, sem medo de um almoço de domingo poder estragar meu equilíbrio de peso. **Isso é maravilhoso!**

Muita gente nem tenta ou desiste antes de duas semanas, se for para você fazer isso pode clicar no "X" para fechar e deixar este assunto de lado pois pode ser uma perda de tempo para você, mas se **quer mesmo emagrecer**, não desfoque do ensinado aqui, procure sua nutricionista, converse com ela, se possível fique a vontade para **imprimir este e-book** para sempre ter em mãos e não se desfocar.