

ROTEIRO COMPLETO PARA
EMAGRECER
DE FORMA
SAUDÁVEL
E DEFINITIVA

*A sua jornada
para emagrecer
e conquistar um
estilo de vida
saudável:*



A principal pergunta que eu e minha equipe recebemos de novos clientes é: **"Por onde devo começar?"**

Isso acontece porque a maioria das pessoas foca em querer resolver vários problemas ao mesmo tempo, em vez de identificar e **focar na causa principal** que está gerando todos os problemas.

Um exemplo é a Bene - uma de nossas muitas histórias de sucesso. Ela chegou querendo emagrecer 20 quilos, reduzir as dores que ela sentia, sair do quadro depressivo, reverter a gordura no fígado grau 3 e reverter o quadro de pré- diabetes.

Havia muitos problemas para resolver mas todos eles com a mesma origem....

O excesso de peso não acontece apenas porque você comeu de forma errada. Os problemas de saúde - como hipertensão, colesterol, pré-diabetes e gordura no fígado - **NÃO** se desenvolvem **SÓ** porque você comeu errado!

Existe um fator principal que leva a todos esses problemas: o seu estilo de vida. A partir do momento que você tem como foco principal um estilo de vida saudável, você, conseqüentemente, atinge todas as suas metas de saúde, emagrecimento, bem estar e longevidade.

E, ao contrário do que se pensa, ter um estilo de vida saudável não é sinônimo de comer menos, passar fome ou ter que abrir mão de comer coisas gostosas.

Agora, se você focar nos seus problemas de forma isolada, como focar apenas em emagrecer alguns quilos, ou apenas em reduzir o colesterol, é quase certo que você vai falhar e vai se frustrar ao longo do processo.

Por isso, vamos dividir sua jornada em etapas pequenas e gerenciáveis que vão facilitar o seu desenvolvimento e suas conquistas. Desse modo, a gente garante uma maior motivação para você se manter no rumo da sua meta final: um estilo de vida saudável!

Não importa quais sejam suas metas pessoais, o destino final é sempre o mesmo: ***Ter um estilo de vida melhor do que você tem hoje.***

E eu posso te guiar nessa jornada, assim como guiei milhares de mulheres!

O que você precisa é apenas seguir o roteiro que foi pensado e desenvolvido para ser feito de forma leve e prazerosa. Afinal de contas, eu acredito que você queira resultados definitivos e não apenas ficar magra por um curto período e ver todo o seus resultados indo embora.

E, para isso acontecer, sua jornada deve ser prazerosa e viável de ser colocada em prática, pois só assim se tornará um novo estilo de vida!

Você pode fazer isso!

Eu acredito em você e sei que você pode fazer isso!

Carol Borghesi

Nutricionista especialista em emagrecimento

A sua Jornada para construir o seu estilo de vida saudável **começa agora**



01

SEU PONTO DE PARTIDA

Você precisa adquirir o hábito de registrar seus marcos para ter uma visão clara da sua evolução ao longo da jornada:

- Registre seu peso e medidas iniciais

- Defina a sua meta e o porquê (como a sua vida vai mudar após atingir a sua meta)

- Registre os sintomas que possui hoje (fadiga, alteração de humor, dores, gases, inchaço, dores de cabeça, gordura abdominal, suas vontades, saúde da pele e cabelos, etc.)

FAÇA O SEU REGISTRO INICIAL CLICANDO AQUI



E receba uma cópia no seu e-mail para acompanhar a sua evolução.

02

ADICIONE COMIDA DE VERDADE E BONS NUTRIENTES ANTES MESMO DE RETIRAR

Quando você começa a adicionar melhores opções, naturalmente, você começa a se sentir mais saciada e seu corpo recebe mais nutrientes. **Fazendo isso, você indiretamente reduz o consumo do que prejudica a sua saúde:**

Comece adicionando no seu dia a dia:

Sementes: De abóbora, girassol, chia, linhaça, gergelim

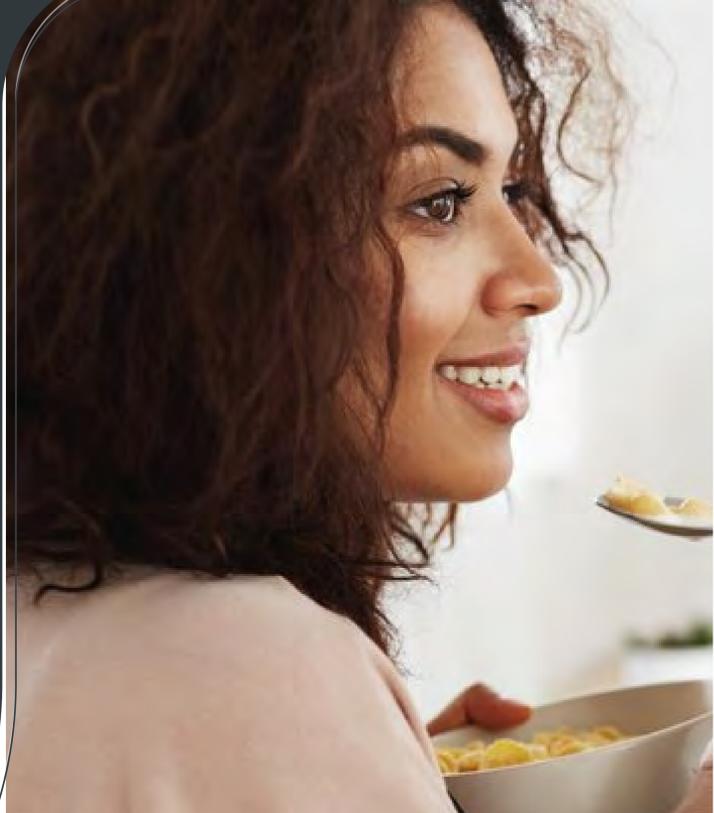
Fibras prebióticas: Banana verde, chicória, maçã, **NUTRI ATIVO** 

Proteínas de boa qualidade: Ovos caipiras, frango, peixes e frutos do mar, cortes magros de porco, cortes magros de boi.

Vegetais verdes escuros: Ora pro nobis, couve, brócolis, espinafre, rúcula, **CHLORELLA+MSM** 

Cores no seu prato: Sempre que possível monte um prato arco-íris, quanto mais colorido o seu prato mais nutrientes diferentes estarão presentes.





03

APRENDA A OUVIR SEU CORPO E COMA NA HORA CERTA

Cuidado para não confundir fome com a vontade de comer (vontade vem de um gatilho - visual, olfato, audição. Já a fome é uma necessidade fisiológica.)

Hidrate-se! Muitas vezes não é fome e sim sede! Por isso, antes mesmo de ir direto pegar algo para comer, beba água e aguarde alguns minutos.

Beba a quantidade de água que seu corpo precisa, Faça a conta de acordo com o seu peso atual, basta multiplicar seu peso por 35.



04

É HORA DE DETOXIFICAR O SEU CORPO

A detoxificação precisa ser a primeira etapa para que um processo de emagrecimento aconteça de forma mais rápida e seja definitivo. Não detoxificar o corpo de forma eficiente é um dos grandes motivos do porquê 95% das pessoas voltam a engordar e vivem no efeito sanfona.

MAS ATENÇÃO: O processo de detoxificar o corpo de forma eficiente envolve vários nutrientes. Não se engane achando que você vai fazer conseguir detoxificar o seu corpo de forma adequada apenas tomando chá, suco verde ou sopa.

Para que a detoxificação aconteça é necessário uma combinação de nutrientes por pelo menos 21 dias! Desso modo, você consome os nutrientes certos que vão potencializar o funcionamento dos dois principais órgãos detoxificantes do corpo: **fígado e intestino.**



COMO DETOXIFICAR O CORPO?

Você pode colocar em prática o **Protocolo 21 Detox** para destravar o seu metabolismo e tirar o excesso de toxinas do seu corpo.

Esse protocolo é a base de comida de verdade, comida gostosa e você não vai passar fome em momento algum durante esse processo de detoxificação

Existem também alguns aliados importantes que vão te ajudar muito, acelerando seus resultados e potencializando seu emagrecimento.

CONHEÇA O PROTOCOLO 21 DETOX



05

MEDIR E AVALIAR NOVAMENTE

FAÇA UM NOVO REGISTRO CLICANDO AQUI



E receba uma cópia no seu e-mail para acompanhar a sua evolução.

06

APRENDER A ESCOLHER MELHOR O QUE VAI COMER

Não é novidade pra ninguém que escolher os alimentos corretamente é importante para conseguir emagrecer e ter uma melhor qualidade de vida.

Mas quais são os alimentos saudáveis? Será que é só escolher alimentos sem glúten, sem lactose ou que tem poucas calorias?

Ou será que são aqueles que ficam no corredor de saudáveis do mercado e custam 3 vezes mais caro?

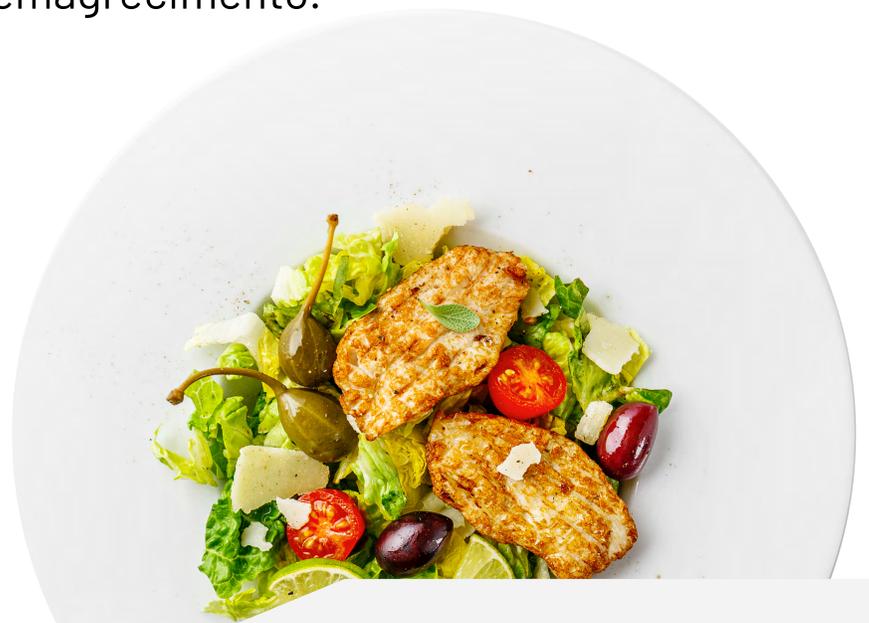
Nem um, nem outro... Você só vai pagar mais caro pra comer saudável se você quiser ou se você não souber escolher os alimentos corretamente!

Um dos pontos mais importantes para escolher corretamente é olhar para a sua digestão!

Você precisa escolher os alimentos que possuem uma digestão facilitada ao invés de alimentos com menor quantidade de calorias.

Um ótimo exemplo são os queijos: o queijo branco frescal, tido por muitos como “mais saudável” é muito mais inflamatório e de difícil digestão do que o queijo curado, que tem mais calorias, mas tem a digestão facilitada. Nesse caso, o queijo curado seria a melhor escolha.

Detalhes como esse é que fazem toda a diferença durante o processo de emagrecimento.





07

MAIS IMPORTANTE DO QUE ESCOLHER OS MELHORES ALIMENTOS É SABER COMBINAR ELES NO SEU PRATO

Não adianta só saber o que comer, você precisa saber **combinar os Alimentos**

Mais importante do que comer comidas saudáveis é combiná-las no seu prato!

Um erro muito comum que as pessoas cometem quando querem emagrecer é achar que comer saudável é sinônimo de que está no caminho certo! Pura enganação...

De que adianta comer só comida saudável se na hora de combinar ela no seu prato você está errando e excedendo em um grupo alimentar?

Você vai ver, mais a frente, que existem estratégias que te permitem fazer compensações. Essas compensações são usadas nos momentos em que você come uma comida que não é lá tão saudável. Dessa forma, você minimiza, e muito, os efeitos de uma festa, uma viagem ou um final de semana!

Mas eu posso te garantir que se você não fizer as combinações corretas, não importa o que você faça, aquela pochete vai ficar ali sempre te incomodando.

COLOQUE EM PRÁTICA AS COMBINAÇÕES PERFEITAS QUE VÃO DERRETER A SUA BARRIGA.

08

MEDIR E AVALIAR NOVAMENTE

FAÇA UM NOVO REGISTRO CLICANDO AQUI



E receba uma cópia no seu e-mail para acompanhar a sua evolução.

09

A CHAVE PARA SEU PESO DESEJADO E UMA SAÚDE PLENA ESTÁ NO SEU INTESTINO

A cada dia que passa, novos estudos sobre a importância do nosso intestino para ter uma boa saúde são apresentados.

Para muitos médicos e pesquisadores, o intestino é considerado o nosso segundo cérebro! E não é à toa!

Hoje, já se fala muito da nossa microbiota corporal, que está espalhada por todo o nosso corpo. E o centro de comandos principal dessa microbiota está localizado no nosso intestino!

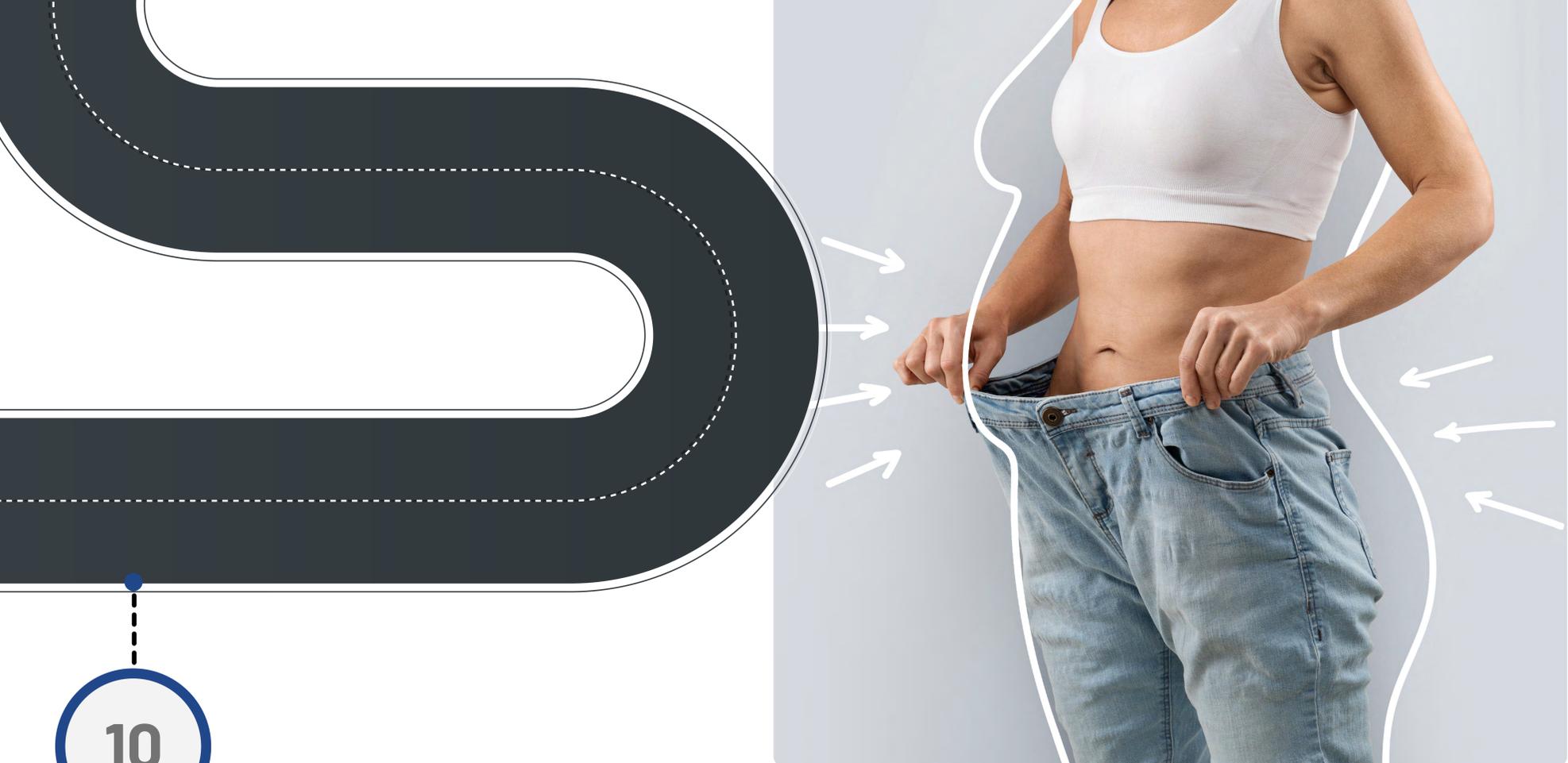
O seu intestino é responsável por até 80% da sua imunidade, 90% da produção do hormônio da serotonina (o hormônio do bem estar, que te deixa menos ansiosa e longe da depressão), e controle da produção de colesterol. Além desses, ele ainda exerce papel fundamental em vários outros pontos importantes da sua saúde.

Agora, se o intestino é tão importante para ter uma saúde plena, imagine para emagrecer?

Sem uma boa saúde do intestino é IMPOSSÍVEL emagrecer e viver magra! Entenda mais sobre a relação do seu intestino com o seu emagrecimento

QUER TRANSFORMAR A SAÚDE DO SEU INTESTINO, **CLIQUE AQUI E CONHEÇA O MELHOR PRODUTO PARA CUIDAR DA SAÚDE DO SEU INTESTINO**





10

CÉLULAS BEM NUTRIDAS = METABOLISMO EFICIENTE

Uma das frases que mais ouço é: “o meu metabolismo é lento!”. Principalmente, das mulheres acima de 40 anos.

E eu posso te garantir, com toda a certeza desse mundo, que **não existe metabolismo lento que não possa ser acelerado!** E eu falo isso não apenas me baseando em estudos científicos.

Eu me baseio na prática de já ter acompanhado mais de 10 mil mulheres de todas as idades a emagrecer. A grande maioria delas com mais de 50 anos ou em plena menopausa!

E uma coisa eu posso te garantir: se você colocar em prática todas as ações desse roteiro completo, não tem metabolismo que não vá funcionar corretamente!

O segredo para ter o metabolismo acelerado é ter as células bem nutridas, e como faz isso?

01

Detoxificar seu corpo



02

Combinar os alimentos corretamente

03

Cuidar da saúde do seu intestino



COLOQUE OS 3 EM PRÁTICA E TE GARANTO QUE, EM MUITO POUCO TEMPO, O SEU METABOLISMO VAI ESTAR FUNCIONANDO PERFEITAMENTE **INDEPENDENTE DA SUA IDADE.**

11

ATIVAÇÃO METABÓLICA

Agora, que você tem o seu metabolismo livre de toxinas, bem nutrido e funcionando perfeitamente, é hora de pisar no acelerador.

Se movimente mais, faça alguma atividade física que você gosta de fazer, ande mais a pé do que de carro, suba escadas, se movimente... É importante você suar!

Mas também é importante fazer algo que você goste. Se divertir é o segredo! Tudo isso precisa acontecer como um hobby e não como uma obrigação.



Os exercícios vão vir para somar, por isso, o mais importante aqui é regularidade. Praticar exercícios com regularidade e não como obrigação. Assim seus resultados serão muito melhores.

Um bom termogênico e nutrientes para ativar a função mitocondrial, como a CoQ10, serão grandes aliados.

12

MEDIR E AVALIAR NOVAMENTE

FAÇA UM NOVO REGISTRO CLICANDO AQUI



E receba uma cópia no seu e-mail para acompanhar a sua evolução.



13

ACELERE SEUS RESULTADOS COM A ESTRATÉGIA QUE VOCÊ MAIS SE IDENTIFICA

Quer ir mais além? Existem 2 estratégias que vão te ajudar a perder barriga e renovar suas células para acelerar o seu metabolismo e te dar muito mais energia:

O Jejum: O Jejum Intermitente (JI) é uma excelente estratégia, desde que seja colocado em prática na hora certa. Primeiro você precisa **limpar seu corpo das toxinas**, aprender a escolher e combinar os alimentos, e deixar seu **intestino saudável**.



Caso contrário os resultados não serão os mesmos! Vai ser muito sacrificante e você vai desistir! E o pior é que você vai se frustrar com uma excelente estratégia...**SÓ PORQUE SE PRECIPITOU E QUIS PULAR ETAPAS.**

Tempo indicado de jejum:

Para mulheres: No mínimo 14h

Para homens: No mínimo 16h

O FMD: Fasting Mimicking Diet é uma imitação rápida do Jejum, onde você consegue potencializar os resultados que teria com um jejum, introduzindo os nutrientes específicos em quantidades calculadas.

Essa estratégia é muito eficiente para o emagrecimento e renovação celular. Se prepare para ter resultados surpreendentes!!!



14

PRATIQUE AÇÕES QUE VÃO CRIAR UM ESTILO DE VIDA MAIS SAUDÁVEL

Se você quer emagrecer e viver magra pra sempre, você precisa entender que não é fazendo dietas que você vai conseguir isso. Você só vai conseguir viver magra construindo um estilo de vida saudável!

Para isso existem estratégias que precisam fazer parte da sua rotina:

Compensação: para saber o que comer antes e depois de festas, viagens e finais de semana.

Reduzir o Stress: Um bom gerenciamento do stress é fundamental para você ter melhor estilo de vida

Ter um Sono de qualidade: Dormir é fundamental. Uma boa higiene do sono pode te ajudar

Tomar sol: invista 10 minutinhos do seu dia, preferencialmente começo da manhã ou final da tarde, para ficar no sol sem protetor, sem óculos escuros e sem nenhum vidro entre você e os raios de sol. Seu corpo vai te agradecer!

5 minutos de pé na grama: essa prática chama-se grounding, e nada mais é do que você ter contato direto com o nosso planeta. Pode parecer simples, mas já tem estudos comprovando benefícios na circulação, alívio de dores, inflamação e combate a radicais livre. Por isso, fique descalço na grama sempre que possível



15

GESTÃO EMOCIONAL: PRÁTICAS QUE VÃO TE TRAZER UMA MELHOR QUALIDADE DE VIDA E HÁBITOS SAUDÁVEIS.

Se livrar completamente dos problemas da vida e do stress do dia a dia é uma missão quase impossível, não é mesmo?

Mas existem estratégias que podem te ajudar a reduzir os efeitos deles no seu corpo:

Mindful eating: Essa prática consiste em prestar atenção no que está comendo, apreciando cada garfada, se atentando aos sabores de cada alimento. Ela traz excelentes benefícios para sua saúde e ajuda muito no processo de emagrecimento.

Hara Hachi Bu: Parecido com o Mindful eating, essa prática dos japoneses centenários de Okinawa, vai te ajudar a ter uma alimentação mais controlada, menos exagerada e trazendo alívio para sua digestão.

Nutrientes para o bem estar emocional: Existem nutrientes que são necessários para formar nossos hormônios, como é o caso do triptofano, magnésio, vitamina D, Ômega 3 e complexo B. Esses nutrientes são fundamentais para formação da serotonina, o hormônio do bem-estar. Por isso, ter o corpo bem nutrido não só vai fazer você emagrecer e ter uma saúde melhor, mas também, bom humor e uma qualidade de vida melhor.

16

MEDIR E AVALIAR NOVAMENTE

FAÇA UM NOVO REGISTRO CLICANDO AQUI



E receba uma cópia no seu e-mail para acompanhar a sua evolução.

17

VIVER MAIS E MELHOR

Imagina a possibilidade de você chegar aos 100 anos de idade?

Acredito que isso seria muito bom se tivéssemos saúde e vitalidade para viver, ao invés de sobreviver.

A prática de hábitos saudáveis se torna um estilo de vida saudável, e um estilo de vida saudável garante mais saúde, uma vida plena e boa de ser vivida.

Eu não sei qual foi a sua resposta, mas eu adoraria chegar aos 100 anos de idade. Desde que seja com saúde e vitalidade para viver os meus 100 anos com muita alegria e disposição!

Se você também pensa assim, eu te convido a entrar nessa jornada de construção de hábitos saudáveis para viver uma vida plena.

