# CONSIDERAÇÕES IMPORTANTES

**É IMPORTANTE** que você leia a dieta umas 2-3 vezes COM MUITA ATENÇÃO, e qualquer dúvida entre em contato via e-mail ou telefone.

**CAFÉ** – o café não está incluso na dieta, mas ele está liberado para tomar em qualquer horário do dia, PRETO e AMARGO ou PRETO com adoçante. EVITE adicionar qualquer tipo de leite e açúcar no café.

**ADOÇANTE** – todos os tipos estão liberados, mas as opções mais saudáveis e indicadas são o LINEA SUCRALOSE e o STEVIA.

**BEBIDAS: EVITE TOMAR:** suco natural, sucos industrializados (ADES, DELL VALLEY, SINUELLO), água de coco, bebidas energéticas (GATORADE, RED BULL), suco tipo TANG, chá solúvel e refrigerante comum.
**TOME À VONTADE:** água natural, suco CLIGHT, chimarrão, chá sem açúcar (carqueja, hibisco, cavalinha, cidreira, erva-doce, capim-limão, camomila, cabelo de milho, dente-de-leão, quebra-pedra, salsaparrilha porangaba, guabiroba, chá de bugre), chá verde tipo japonês, suco NATURAL de limão sem açúcar (amargo ou com adoçante).
**TOME COM MODERAÇÃO:** água com gás, chá industrializado (GREEN TEA, FEEL GOOD, MATTE LEÃO DIET, ICE TEA LIGHT), energético zero calorias (NITRIX ZERO e RED BULL SUGAR FREE), água gaseificada com sabor e refrigerante sem calorias diet, light ou zero.

# JEJUM INTERMITENTE – COMEÇAR A COMER A PARTIR DO ALMOÇO

## DIETA 10

| ALMOÇO |
| --- |
| Mandioquinha 120g |
| Frango grelhado(sassami) 120g |
| Folhas à vontade (alface, rúcula, agrião...) + legumes à vontade (brócolis, tomate, palmito (1 pedaço), abobrinha, chuchu, couve...) Temperar com sal, limão ou qualquer molho zero. |

**Essa refeição contém 290kcal.**

**Opções de vegetais :**

| | | |
| --- | --- | --- |
| Alface | Cebola | Pepino |
| Agrião | Chicória | Rabanete |
| Acelga | Couve | Repolho |
| Almeirão | Escarola | Rúcula |
| Berinjela | Espinafre | Alcachofra |
| Brócolis | Chuchu | Tomate |
| Palmito | Pimentão | Vagem |
| Couve-flor | Broto de alfafa | Quiabo |

## LANCHE DA TARDE

| |
|---|
| Bolacha de arroz 30g |
| Ovos mexidos 2 unidades + cottage 20g |
| Melancia 160g |

**Essa refeição contém 320kcal.**

DESAFIO SECA BARRIGA EM 15 DIAS

## JANTAR

| |
|---|
| Arroz 55g + lentilha 60g |
| Salmão 120g (comer somente 2x na semana) |
| Folhas à vontade (alface, rúcula, agrião...) + legumes à vontade (brócolis, tomate, palmito (1 pedaço), abobrinha, chuchu, couve...) Temperar com sal, limão ou qualquer molho zero. |

**Essa refeição contém 290kcal.**

**Opções de vegetais :**

| | | |
|---|---|---|
| Alface | Cebola | Pepino |
| Agrião | Chicória | Rabanete |
| Acelga | Couve | Repolho |
| Almeirão | Escarola | Rúcula |
| Berinjela | Espinafre | Alcachofra |
| Brócolis | Chuchu | Tomate |
| Palmito | Pimentão | Vagem |
| Couve-flor | Broto de alfafa | Quiabo |

**Essa dieta contém 900kcal**

# Todos os alimentos foram calculados prontos.

Ingerir de 30 a 50 ml de agua por peso corporal

**Ex**- 70kg x 30 ml= 2,1 litros

**Ex**- 70kg x 50 ml= 3,5 litros

## CONSIDERAÇÕES FINAIS:

**MANTENHA** o foco, a dedicação e a disciplina do início ao fim do tratamento. Algumas pessoas começam com tudo e aos poucos vão relaxando na sugestão de cardápio e na suplementação e quando percebem já estão totalmente fora do tratamento.

**SIGA** exatamente a sugestão de cardápio, EVITE comer fora de hora - EVITE comer qualquer coisa que não esteja no cardápio - EVITE inverter os alimentos e as refeições. Quando precisar alterar qualquer coisa na sugestão de cardápio entre em contato via e-mail ou telefone.

**QUANDO** sentir fome ou ansiedade opte por mastigar TRIDENT ou comer gelatina diet zero açúcar (à vontade) ou tomar café preto (amargo ou com adoçante) ou água ou chá (amargo ou com adoçante) ou chimarrão ou suco CLIGHT ou suco de limão natural (amargo ou com adoçante). Outros alimentos que podem ser consumidos à vontade são as folhas verdes (alface, agrião, acelga, chicória, couve, espinafre, repolho, rúcula e broto de alfafa), além de pepino natural, cebola e tomate (sem tempero nenhum).

**DORMIR** no mínimo 6-7 horas por dia é essencial no tratamento. Durma durante o dia para complementar se quiser. Dormir até meia noite também é uma ótima dica.

**TOMAR** no mínimo 2-3 litros de água por dia. Complemente com chá e chimarrão se quiser, mas EVITE deixar de tomar líquidos (somente os permitidos).

**É PERMITIDO** tomar líquidos (somente os permitidos) durante as refeições, mas EVITE tomar em grande quantidade para não atrapalhar a digestão.

**MANTENHA** fora de sua visão e de alcance os alimentos que engordam.

**CASO** “fuja” da sugestão de cardápio em algum momento, não desanime. Recupere rapidamente o controle da situação e compense na atividade física.

**MASTIGUE** bem os alimentos, lembre-se de comer devagar, APRECIE a comida!

**O PALADAR** leva 15 dias para se acostumar e apreciar novos sabores, é normal não gostar das coisas novas no início, mantenha seguindo o cardápio mesmo assim.

**PLANEJE** sua sugestão de cardápio antes de começar, tenha os alimentos em casa para 1 ou 2 semanas, EVITE deixar para comprar na última hora. ORGANIZAÇÃO é essencial.

**A MAIORIA** dos alimentos você encontra em SUPERMERCADOS grandes ou

principalmente em loja de produtos naturais. Caso não encontre alguma coisa entre em contato para ser sugerido outras opções.

**ENTRE** em contato caso o resultado não esteja ocorrendo dentro do esperado ou conforme combinado na consulta, desta forma poderei adaptar a sugestão de cardápio caso necessário.

**FOQUE** no processo e no tratamento, não no resultado. Fazendo corretamente a sugestão de cardápio, suplementação e atividade física o resultado virá com certeza.

**LEMBRE-SE:** sem dedicação e disciplina nada de concreto se consegue, o RESULTADO é do tamanho do seu ESFORÇO, depende somente de você.

## BOA SORTE!!!