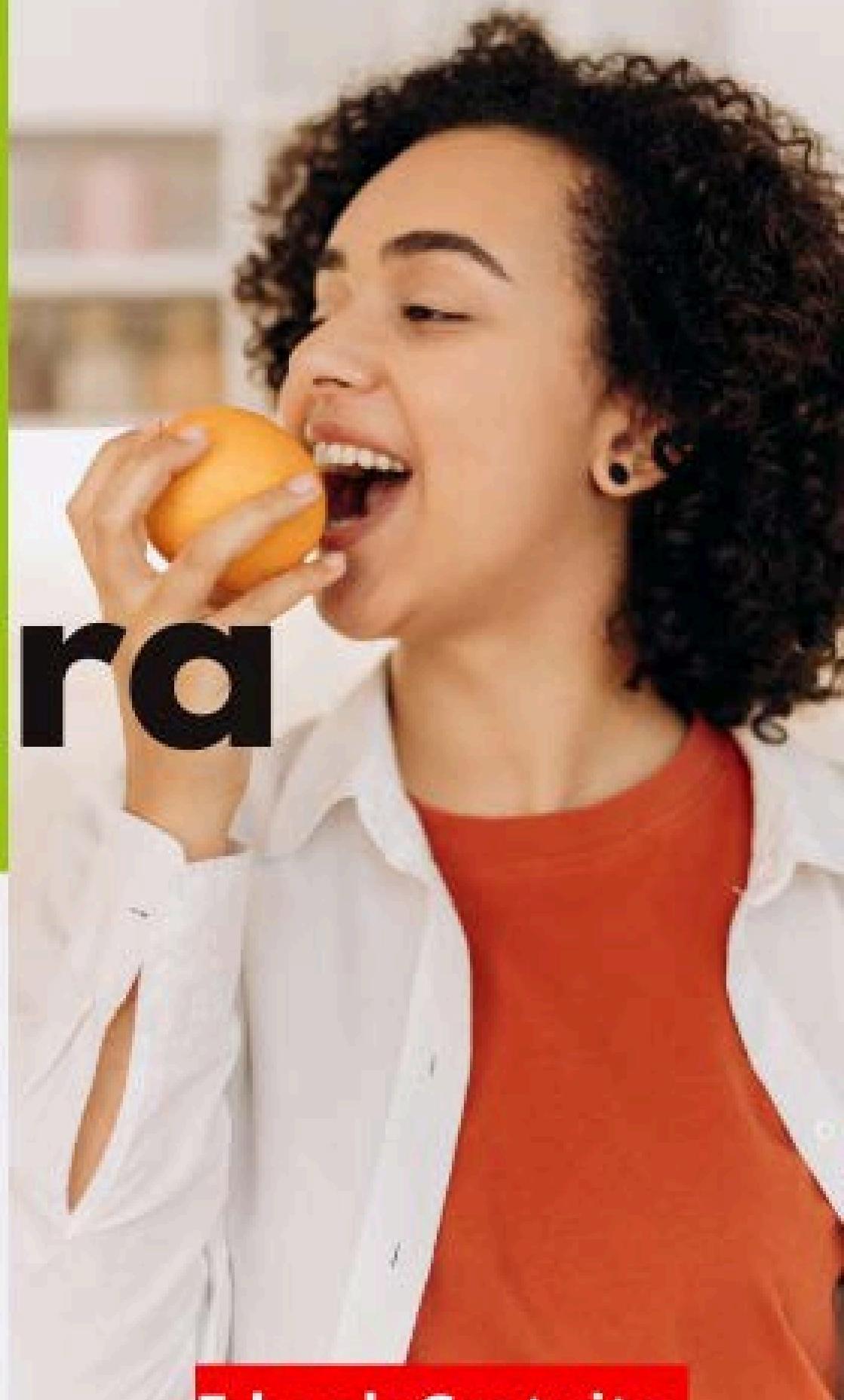


40 + magra

Um programa
para te ajudar a
**Emagrecer e
permanecer
magra.**



E-book Gratuito

Dr. Iragildo Machado

Dr. Iracildo Machado

40 + MAGRA

1^a edição

São Paulo
Edição do autor
2021

Parabéns por escolher cuidar de você mesma!

Você já começou a sua jornada em busca de um corpo saudável e uma vida mais leve. Mas agora, é hora de dar um passo ainda maior: acessar a versão completa deste conteúdo transformador!



⭐ Na versão completa, você encontrará:

- ✓ Estratégias detalhadas para resultados ainda mais rápidos.
- ✓ Um guia avançado com dicas exclusivas.
- ✓ Ferramentas práticas para aplicar no seu dia a dia.

[ADQUIRIR VERSÃO COMPLETA](#)

Parabéns pela decisão que você tomou!

Fico muito feliz por ter dado o primeiro passo, porque **ao seguir uma dieta pobre em carboidrato e com baixa carga glicêmica, a perda de peso é imediata!**

Carga glicêmica ou índice glicêmico se refere à velocidade em que o alimento se transforma em glicose no sangue.

"Eu escolhi me cuidar!"



Esse tem que ser o seu lema, essa decisão é para permear toda a sua vida!

Você deu o primeiro passo para começar a emagrecer e permanecer magro(a). E não é apenas isso, com essa decisão você estará adquirindo mais saúde e melhorando a sua qualidade de vida, ganho de mais energia, disposição além de dormir melhor. Mas, é importante que você saiba que essa perda de peso e a geração de saúde vai depender de você, de que você cumpra todos os passos e permaneça no foco. Com o passar dos dias vai observar que vai perder a barriga, perder as gordurinhas de todas as partes do corpo e conseguir realmente secar e ter o corpo que você tinha antes ou sempre quis ter.

Tem outra coisa muito importante, como eu não conheço você, as informações contidas aqui possuem um propósito de orientação e não tem a pretensão de substituir nenhum tipo de aconselhamento médico, nutricionista, educador físico e ou fisioterapeuta que tenha lhe atendido, examinado e prescrito algum protocolo. Aqui você vai encontrar sugestões saudáveis que podem te ajudar a emagrecer de uma vez por todas e a ter mais saúde.

Se você seguir corretamente o que estamos propondo, com certeza vai ter o resultado desejado. Sabendo que dependendo do seu metabolismo você pode ter resultados rápidos ou não, mas eles vão aparecer, só não pare, não desista, essa é a decisão que sua saúde estava precisando, seu corpo estava querendo. Não compare seus resultados com o de mais ninguém, pois nenhum resultado será igual ao outro.

ORIENTAÇÕES PARA O SUCESSO DO PROGRAMA!

1ª ORIENTAÇÃO

100g - Pó de linhaça quinoa
100g - Pó de banana verde
100g - Pó da berinjela 100g
- Semente de chia 20g - Pó
de gengibre 10



Essa mistura vai ajudar a reduzir triglicerídeos, colesterol, melhorar função intestinal e reduzir circunferência abdominal.

Forma de usar: Mistura tudo. Depois pega 2 colheres de sopa da mistura com uma fruta qualquer que possa amassar, tipo banana, abacate. Mistura o pó com a fruta e come todos os dias, uma vez ao dia. Pode ser também com uma fruta que bata no liquidificador junto com um pouco de água.

2ª ORIENTAÇÃO Você vai evitar o café da manhã. Sempre que possível! Vai tentar fazer os exercícios, para que os seus resultados sejam melhores. Se não está acostumado(a) com isso comece devagar, vá introduzindo os exercícios aos poucos, e em 45 dias você vai ver a sua evolução.

Vamos fazer a dieta Low Carb! O seu almoço deve ter início com saladas à vontade e uma pequena proteína, tipo ovo cozido, depois faça o prato principal.

Exemplo de salada: com muitas folhas, variadas, 1½ colher de azeite extra virgem, prensado a frio, com 02 pedaços de fruta picados (para dar um novo sabor sempre que trocar as frutas), legumes à vontade (cenoura, beterraba, tomate), frango desfiado, ovo cozido, molho de sua preferência, pode usar milho, palmito, ervilha. Misturar, colocar em um recipiente e cortar tudo bem picado. Pode ser trocada por uma das refeições, deixa saciado, nutritiva e quase não tem calorias.

Não esqueça de comer devagar!



ATENÇÃO!!! Se você tem diabetes ou hipertensão precisa conversar com seu médico sobre o assunto. Se faz uso de insulina, precisa ter muito cuidado com a glicemia, pois esta pode cair muito, e a redução na quantidade de insulina vai ser necessária.

ATENÇÃO!!! Os sucos de frutas em geral contém muita frutose e pouca fibra, portanto essa frutose vai acabar se transformando em gordura. **Portanto EVITE.**

3ª ORIENTAÇÃO Quanto mais você mastigar os alimentos, melhor e mais fácil será a digestão. Além disso, quanto mais lenta for a sua ingestão, maior a probabilidade de que as substâncias responsáveis pela informação da saciedade sejam produzidas e cheguem ao cérebro informando que você já está saciado(a). Se terminar a refeição RÁPIDO, não vai dar tempo dessa informação chegar ao cérebro e vai ter a sensação de que ainda está com fome e comerá mais do que realmente precisa. Porque sempre tem espaço para mais alguma coisa, principalmente um doce.

ATENÇÃO!!! O carboidrato simples (qualquer alimento que venha do trigo ou venha do açúcar, além do arroz simples, macarrão, batata inglesa, alimentos industrializados) vai se transformar em glicose de forma muito rápida e isso por vários mecanismos diferentes pode e vai fazer você engordar, portanto deve ser evitado.



CARBOIDRATO VICIA! E COMO TODO VÍCIO PRECISA SER COMBATIDO E DEVEMOS ABANDONAR!

Pesquisas mostram que níveis de glicose temporariamente elevados no sangue causam dependência.

4ª ORIENTAÇÃO Kefir - Deve ser usado todos os dias, 1-2 copos da água do Kefir, no horário de sua preferência, pode bater com uma fruta no liquidificador. Muito melhor que qualquer iogurte. Por ser um alimento probiótico, os principais benefícios do Kefir são:

- Diminuir a prisão de ventre, pois as bactérias boas melhoram a digestão e aceleram o trânsito intestinal;
- Combater inflamações intestinais, pois ter a flora saudável, é o principal fator para evitar doenças;
- Facilitar a digestão;
- Emagrecer, pois é rico em proteínas e ajuda a baixar calorias;
- Combate a osteoporose, por ser rico em cálcio;
- Previne e combate a gastrite, especialmente a gastrite causada pela bactéria H. Pylori;
- Fortalece o sistema imunológico, pois mantém a flora intestinal saudável, que impede infecção por microorganismos através do intestino.



Como fazer Kefir de água:

O Kefir de água é feito utilizando água de coco ou água mineral adicionando açúcar mascavo ou rapadura. Introduzir 1-2 copos da água todos os dias.

Ingredientes:

- 3-4 colheres de sopa de grãos de Kefir de água
- 1 litro de água
- $\frac{1}{4}$ de xícara de açúcar mascavo

Modo de preparo: Em um frasco de vidro, colocar a água

e o açúcar mascavo

e diluir bem. Adicionar os grãos de Kefir e cobrir boca do frasco com um papel toalha, gaze ou fralda, prendendo com um elástico para ficar seguro.

Deixar em um local escuro, à temperatura ambiente, para fermentar por 24-72 horas. Quanto mais fermentar, menos doce será a bebida final.

Após a fermentação, coar os grãos para usá-los em uma próxima fermentação.



5ª ORIENTAÇÃO É importante lembrar que a falta de êxito em qualquer processo de perda de peso é justamente o fato de que não houve uma mudança real na forma de pensar sobre comida e de uma introdução de forma definitiva de uma alimentação saudável.

Portanto, todas as mudanças que você fizer ela deve ter caráter de mudança definitiva e não temporária. Quanto ao exercício e a dieta Low Carb, esses devem ser mantidos de forma definitiva.



**Lembre-se que nosso objetivo
não é apenas perder peso, é
perder peso e permanecer
magro e ainda ganhar saúde.**

Parabéns por escolher cuidar de você mesma!

Você já começou a sua jornada em busca de um corpo saudável e uma vida mais leve. Mas agora, é hora de dar um passo ainda maior: acessar a versão completa deste conteúdo transformador!



⭐ Na versão completa, você encontrará:

- ✓ Estratégias detalhadas para resultados ainda mais rápidos.
- ✓ Um guia avançado com dicas exclusivas.
- ✓ Ferramentas práticas para aplicar no seu dia a dia.

ADQUIRIR VERSÃO COMPLETA

#40+ MAGRA

Dr. Iracildo Machado