



**Desafio  
30 días  
FITNESS**

# SOBRE

O que eu quero te propor não é simplesmente uma dieta que te fará perder 5 quilos e parar por ai.

Quero te apresentar a um novo estilo de vida, ao invés de procurar por uma dieta no google porque não procurar simplesmente uma alimentação mais saudável?

O que estou querendo dizer é bem simples, não adianta você simplesmente fazer uma dieta esperando que aconteça um milagre e você perca peso e nunca mais engorde denovo.

Não entenda errado, sou com certeza a favor de fazer dietas, mas, na minha opinião as pessoas entendem errado qual é de fato o objetivo da dieta, que é emagrecer rápido, e acabam confundindo com emagrecer para sempre.

Acho que já deve ter entendido como funcionará o desafio, são 3 etapas simples que precisam ser executadas.

- Encontre sua motivação
- Mude sua alimentação
- Preciso mesmo fazer dieta?

Simples não é mesmo?

Confira também nossas redes sociais para ficar por dentro das nossas receitas e dicas sobre o mundo do emagrecimento.

**CLIQUE ABAIXO PARA ACESSAR**

[INSTAGRAM](#) – [YOUTUBE](#) - [FACEBOOK](#)

[Siga nosso blog clicando aqui](#)

**DESAFIO – SEJA FITNESS POR 30 DIAS**  
**QUERO SABER DOS SEUS RESULTADOS!! MOSTRE-ME NAS REDES SOCIAIS**

[Siga nosso blog clicando aqui](#)

# RECEITAS PARA SECAR

Já soube da novidade? Clique em qualquer lugar da página para saber mais sobre essas incríveis receitas

- **+ de 100 Receitas**
- **Receitas incríveis para emagrecer**
- **Receitas fáceis que ajudam a emagrecer**
- **Exercícios práticos par te ajudar a emagrecer**
- **Cardápio alimentar**
- **Suco que seca a barriga**

# Primeiro passo – Encontre sua motivação

Não tenho dúvidas, essa é a parte mais importante do nosso desafio, será nosso pilar central para que você se mantenha firme na hora que pensar em fraquejar.

Pode passar pela sua cabeça “estou firme” “não vou sair da dieta e ponto final” “não comerei mais X”. Mas será que você vai acordar com essa mesma disposição amanhã de manhã? Eu quero garantir que vai então continue lendo.

Não sou nenhum especialista, mas posso passar algumas dicas para te ajudar:

## Antes e Depois

Tire uma foto sua de preferência que mostre todo o seu corpo no dia em que começar o seu desafio, deixe em algum lugar que você possa acessar com facilidade, pode imprimir, salvar em alguma pasta ou mesmo colocar em sua área de trabalho do computador o que importa é que você vai olhar para essa foto todos os dias com uma certa frequência.

Pense: Estou contente com o corpo que tenho hoje? É assim que quero ficar de hoje em diante? Quero manter meu corpo do jeito que ele é hoje?

## Faça uma lista

Pode parecer meio bobo mas fazer uma lista com os objetivos que você precisa cumprir te ajuda e muito na hora de manter a determinação.

Você pode escrever suas metas, por exemplo:

- Manter o prato colorido em todas as refeições do dia;
- Não comer carne vermelha durante essa semana;
- Não comer produtos industrializados por 1 mês;
- Tomar 2,5 litros de água por dia.

Lembre-se você é quem deve fazer a sua própria lista, pode pedir ajuda para montar, mas não peça para alguém fazer para você. Faça sua lista com os objetivos da semana e com o tempo pode começar fazer listas diárias, semanais, mensais e até mesmo anuais.

Experimente a sensação de riscar a última tarefa que você se propôs a fazer durante a semana e me diga qual o sentimento que teve na hora.

## Amigos

Amigos é o termo que vou usar para qualquer pessoa que poderá te ajudar, pode ser te motivando, acompanhando ou elogiando.

Mesmo aquele perfil com inúmeros seguidores e que você nem sequer conhece a pessoa poderá ser seu amigo, como? Bem simples.

Por alguma razão quando vemos os resultados que as outras pessoas tiveram nos sentimos felizes e animados, sentimos que se nos esforçarmos poderíamos fazer algo parecido mas quando você percebe já esqueceu do que queria.

Usaremos este sentimento... se você tem algum amigo ou segue alguém que está querendo emagrecer, alguém que faça postagens na academia, nutricionistas etc. Tente de algum jeito se motivar com eles.

“ eu posso fazer também “

“ Também sou capaz “

## Segundo passo – Mude sua alimentação

O que você come no seu dia a dia? Talvez esteja na hora de você repensar seus hábitos alimentares.

Serei simples e direto, colocarei alguns alimentos que recomendo que você insira no seu cardápio.

Lembrando que isso é apenas uma sugestão de alguns alimentos que te farão bem quero que você mesma monte seu cardápio que encaixe na sua rotina.

## Carne de Frango

Coxa

Peito

Asa

Pele

lagarto

coxão duro e coxão mole.

**As carnes brancas são as mais indicadas, é recomendado que retire a pele antes de comer.**

## Carne Bovina

Patinho

Maminha

Lagarto

Filé

Mignon

Coxão duro.

## Frutas

Banana

Morango

Melancia

Limão

Pera

Maçã

## Carne Suína

Lombo

filé mignon

patinho

## Vegetais

Alface

Agrião

Rúcula

Rabanete

## Terceiro passo – Dieta?

Eu sei, depois de falar todo aquele papo de as pessoas não entendem para que a dieta serve eu estou aqui para te recomendar que você faça uma dieta?

Bom primeiro quero explicar uma coisa, se seu objetivo é emagrecer em um curto período de tempo é recomendado sim fazer uma dieta, porém, caso você esteja mais preocupado em desenvolver novos hábitos alimentares ( o que eu recomendo ) não precisa se preocupar em fazer a dieta okay?

É exatamente por isso que não recomendarei nenhuma dieta aqui, porque não existe uma dieta milagrosa que fará milagres com você mas se quiser saber sobre algumas aqui estão o link para nossas postagens no blog.

[Link do blog](#)