

**CETOGENICA**

**LANCHES**

**PRINCIPAIS**

**REFEIÇÕES**

**BEBIDAS**

**DIETA CETOGENICA**

## *Introdução*

A dieta **Keto** ou na sua tradução; dieta cetogênica ou dieta baixa em carboidratos é sobre consumir muitas proteínas e gorduras, mas menos carboidratos. Essa dieta faz com que o corpo envie as gorduras que consumimos para o fígado, que este as transforma em energia para manter o corpo forte e ativo por muito tempo sem se cansar rapidamente.

A palavra cetogênica é derivada da palavra "**cetogénese**", que significa o estado do corpo quando não contém glicose suficiente para transformá-la em energia, por isso gera cetose que funcionam como uma incrível fonte de energia para o corpo e o cérebro, o que o torna uma ótima opção para perder peso em um curto prazo.



A dieta **cetogênica** impede que você consuma muito carboidratos que são a principal razão para ganhar peso, porque o açúcar deixa você com fome na maioria das vezes. Quando você consome carboidratos com pequenas porções e se concentra mais em proteínas e gorduras; seu corpo não o digere na maioria das vezes; em vez disso, ele usa essas gorduras para satisfazer sua fome e mantê-lo ativo.

Se você está procurando uma dieta que o ajude a perder 10kg ou até 20kg em semanas, a dieta cetogênica é a dieta perfeita para você, pois não apenas ajuda a obter um corpo magro; mas também oferece imensos benefícios à saúde.

## **Os benefícios da dieta cetogênica**

Até agora, há muitos grandes benefícios da dieta cetogênica, mas nenhum efeito negativo apareceu ainda; o que a torna a dieta deliciosa que se adapta a todos. Aqui estão outros benefícios para a saúde da dieta cetogênica:

**1. Aumenta o nível de HDL:** Um dos melhores aspectos da dieta cetogênica é que ela aumenta o nível de HDL no corpo, que é o colesterol bom que ajuda a diminuir o risco de doenças cardíacas.

**2. Ajuda a aliviar o diabetes tipo 2:** Ao remover os carboidratos de suas refeições diárias, você diz adeus ao açúcar e à insulina porque seu corpo já tem o que precisa e você não precisa se preocupar com o que come.

**3. Reduz a pressão arterial:** A pressão alta é uma catástrofe porque pode levar à insuficiência renal, doenças cardíacas, derrames ...

Com esta dieta, você pode dizer adeus a todas essas preocupações e viver uma vida saudável longe de todas as doenças malignas que ameaçam sua vida.

**4. Dor de dentes**

A dor de dente é uma das piores e mais dolorosas doenças comumente causadas pelo consumo excessivo de açúcar. Ao eliminar o açúcar de suas refeições diárias, você pode evitar a dores de dente.

Durante a dieta **cetogênica**, a maior parte de sua dieta consistirá em alimentos ricos em gorduras, juntamente com uma ingestão medida de proteínas e baixa ingestão de carboidratos. Algumas das categorias de alimentos permitidas nesta dieta incluem:

## **1. Proteínas**

**Aves:** Galinha, Codorna, Ganso, frango, Pato e Peru.

**Peixes** e frutos do mar que tenha **barbatanas** e **escamas**. Sempre opte por peixes capturados na natureza para evitar toxinas presentes em peixes criados comercialmente.

**Carne:** Isso inclui carne bovina, veado, cabra e cordeiro. Carne de **animais que ruminam e animais com casco fendido**; No entanto, evite salsichas e carnes que vêm com molhos industrializados. Escolha os pedaços de carne com mais gordura, pois contêm menos proteína e mais gordura.

leia sempre os rótulos para evitar a ingestão de Insetos que são usados como “Corante natural **vermelho**” seus nomes podem ser identificados de diferentes formas como: corante carmim, cochonilhas, ácido carmínico, Corante Natural Vermelho 4.

**Peixes:** Atum e salmão enlatados podem ser consumidos enquanto você estiver na dieta cetogênica.

**Proteína vegetal em pó:** Suplementos de proteína como proteína de soro de leite, proteína de cânhamo, ervilha e arroz são aceitáveis.

**Ovos inteiros:** Isso inclui ovos de galinha e ovos de codorna que você pode preparar através de qualquer meio desejado; fritos, cozidos ou cozidos, cozidos, mexidos ou estilo omelete.

## **2. Gorduras e óleos**

Como essas são suas principais fontes de energia enquanto você está nessa dieta, opte pelos tipos de gorduras e óleos que você gosta. Estes podem incluir:

- \* Ácidos graxos ômega 3 de peixes como atum, marisco e salmão
- \* Suplementos de peixe ou krill
- \* Gorduras monoinsaturadas, como gema de ovo, abacate e manteiga
- \* Óleos vegetais, como azeite, óleo de coco
- \* Sebo, manteiga e banha de porco não hidrogenados.
- \* Gordura de pato e frango

Para facilitar a adesão a essa dieta, esteja ciente de quais tipos de gordura seu corpo pode tolerar. Muitas pessoas parecem ter tolerância zero ou muito baixa a óleos vegetais e maionese. Isso pode ser uma coisa boa porque a maioria desses óleos é rica em ácidos graxos

**ômega 6 - o tipo que é ruim para os níveis de colesterol do seu corpo.**

Nesse caso, trabalhe com as gorduras monoinsaturadas listadas para reduzir o efeito inflamatório causado pelas gorduras poli-insaturadas. No entanto, trabalhe para equilibrar ambas as gorduras, porque você não pode sobreviver apenas com gorduras monoinsaturadas (você precisa de muitas gorduras e óleos). Mesmo assim, evite gorduras hidrogenadas, como margarina, para reduzir a quantidade de gorduras trans que você ingere.

### **3. Legumes frescos**

Para esses alimentos, opte pelos orgânicos ou, melhor ainda, cultive o seu próprio para evitar todas as toxinas de pesticidas. Evite vegetais ricos em amido (milho, batata-doce, batata, ervilha e abóbora) que são ricos em carboidratos. Em vez disso, opte por uma ingestão moderada de vegetais doces (abóbora, pimentão, tomate e cenoura). Os vegetais que entram na lista são:

- Aipo
- Couve
- Cebolas (ricas em açúcar; ingestão moderada)
- Brotos de alfafa
- Folhas de beterraba
- Brócolis
- Espinafre

- Folhas de dente-de-leão
- Brotos de bambu
- Repolho
- Couve-de-bruxelas
- Alho
- Cogumelos
- Chalotas
- Couve
- Bok Choy
- Chucrute
- Cebolinha
- Raiz de aipo
- Acelga
- Couve-flor
- Ervilhas
- Brotos de feijão
- Azeitonas
- Pepinos
- Salada de verduras e alfaces: Alface romana, rúcula, erva-doce, bok choy, alface Boston, escarola, machéia, escarola, azeda, radicchio, chicória Castanhas d'água
- Nabos
- Cebolinha
- Picles de endro
- Alhos
- Rabanetes
- Acelga
- Aspargo

#### **4. Produtos lácteos**

- Queijo mascarpone
- Iogurte de leite integral sem açúcar (limite a ingestão deste tipo de iogurte porque é um pouco rico em carboidratos)
- Todos os queijos macios e duros
- Queijo cremoso
- Creme de leite integral (não se esqueça de verificar se há aditivos)
- Requeijão gordo
- Creme de leite fresco

De qualquer forma, opte sempre por produtos lácteos crus e se não tiver acesso fácil a eles, opte pelos orgânicos.

#### **5. Bebidas**

- Café à prova de balas
- Chá descafeinado
- Água com gás aromatizada
- Café descafeinado
- Água
- Chá de ervas
- Suco de limão e lima (ingestão limitada)
- Caldo claro ou caldo

## **6. Nozes e sementes**

- Nozes: amêndoas, macadâmias, nozes e nozes são as nozes com o menor nível de carboidratos, o que significa que você pode consumi-las em pequenas quantidades. Outras nozes, como castanhas, pistache e castanha de caju, contêm uma quantidade maior de carboidratos; portanto, você deve monitorar cuidadosamente sua ingestão. As nozes devem ser embebidas por algum tempo antes de serem torradas.
- Farinhas de nozes: são necessárias porque, enquanto você estiver nessa dieta, isso não significa que o cozimento não se encaixe mais em sua vida. Farinhas de nozes, como farinha de amêndoa, serão suficientes.

## **7. Adoçantes**

Algumas opções incluem:

- Eritritol
- Esplendor-Líquido
- Raiz de inulina e chicória
- Eles têm guo
- Stevia Líquida
- Xilitol
- Desviar

## 8. Especiarias

Aqui estão as especiarias permitidas na dieta cetogênica :

- Sal Rosa
- Hortelã-pimenta
- Gengibre
- Manjericão
- Malagueta
- Dentes
- Tomilho
- Sementes de coentro ou coentro
- Alecrim
- Pimenta-do-reino
- Sementes de cominho
- Orégano
- Cúrcuma
- Pimenta caiena
- Canela
- Sementes de mostarda
- Salsa
- Endro
- Sálvia

Como você pode ver na lista acima, a dieta cetogênica NÃO é um estilo de dieta altamente restritivo, ela também oferece uma variedade de alimentos para você pode escolher; assim, você não deve se sentir sobrecarregado.

No entanto, existem alimentos que você deve evitar para atingir a cetose ideal, pois o corpo muda do uso de glicose para a queima de gorduras, gerando corpos cetônicos como fonte de energia."

Na próxima seção, descreveremos os **alimentos que você deve evitar**:



### **Alcançando a corpo ideal:**

Se você seguir os alimentos listados na seção anterior, não precisará se preocupar em não atingir o seu peso ideal. “Da mesma forma, à medida que aumentar a ingestão desses alimentos, **você também deve estar atento aos seguintes alimentos que podem impedir a cetose:**”

**Evite todos os grãos**, incluindo farinha integral (centeio, trigo, aveia, cevada, milho, painço, arroz, sorgo e trigo sarraceno). Além disso,

evite todos os produtos feitos de grãos; Isso inclui alimentos como biscoitos, massas, pizzas e biscoitos.

Evite gorduras e óleos refinados como girassol, canola, semente de uva, óleo de milho, soja e gorduras trans como margarina.

Evite leite (apenas leite cru integral é aceitável). Para o café, substitua o leite por quantidades razoáveis de creme.

Evite frutas tropicais como banana, abacaxi, manga e mamão, etc., e algumas frutas ricas em carboidratos.

Evite suco de frutas.

Evite carne de porco e peixe de criação industrial.

Evite todos os adoçantes artificiais que contenham aspartame, sucralose, sacarina, etc.

Evite bebidas alcoólicas doces, como cerveja e vinho doce

Evite produtos de soja

Agora que você já sabe o que comer e o que evita, existe uma forma de garantir uma queima mais rápida da queima de gordura? A resposta é sim. A seção a seguir esclarece essas dicas:

### **Como entrar em Cetogênese Rápido:** dicas valiosas

Demora 48 horas para entrar em queima de gordura. Para chegar lá, você deve adaptar corretamente a dieta cetogênica. Abaixo estão algumas dicas que devem ajudá-lo a fazer exatamente isso e colocar seu corpo em cetogênese mais rapidamente:

**Dica 1:** Para entrar em cetogênese mais rapidamente, coma menos de 20g de carboidratos por dia.

**Dica 2:** Beba água, 35ml x (seu peso) Ex:  $96\text{kg} \times 35\text{ml} = 3360\text{ml}$  por dia. Beba mais para perder mais.

**Dica 3:** Invista em bom queimador de gordura. Obter alguma validação de que a dieta está realmente funcionando será uma grande motivação para mantê-lo em uma dieta, considerando a natureza intimidante dos primeiros dias da dieta.

**Dica 4:** Não entre em pânico. Esteja ciente da gripe Cetogênica vindo em sua direção. A tontura, a irritabilidade e a fadiga que você sentirá nos primeiros três dias podem fazer com que você experimente mudanças de humor; mas não desista ainda. Recompense-se com e deliciosos alimentos amigáveis e cetogênicos, pois você deseja carboidratos e açúcares. O desejo desaparecerá enquanto você estiver satisfeito então evite estar com fome, coma regularmente e beba água.

**Dica 5: Consuma mais sal.** Isso é muito importante. Durante uma dieta cetogênica, seu corpo não retém água como faria normalmente; portanto, eletrólitos como o sódio são rapidamente liberados do seu corpo. Portanto, você precisa de reabastecimento constante; caso contrário, você se sentirá péssimo. Conforme indicado anteriormente, opte pelo sal marinho.

**Dica 6:** Nunca abra a porta para a fome. Quando você sentir a menor pontada de fome, coma imediatamente alimentos com alto teor de gordura e baixo teor de carboidratos. No momento em que você fica com muita fome, isso forma o caminho da tentação. Lembre-se: vá simples. Não planeje demais as coisas porque, ao fazê-lo, você pode acabar tornando tudo rigoroso e menos divertido. A dieta cetogênica é divertida; Mantenha-o assim.

**Dica 7:** Lembre-se: esta não é uma dieta rica em proteínas. A dieta cetogênica é rica em gordura boa, pobre em carboidratos e dieta moderada em proteínas. Moderado é a palavra-chave aqui.

**Dica 8: Abrace a gordura.** Coma gordura para perder gordura, esse é o seu novo lema. Não se intimide com a gordura porque é o seu bilhete para um você mais saudável.

Erros comuns da dieta cetogênica que você deve evitar

Ninguém é perfeito e nenhuma dieta é perfeita. Ao adotar esta dieta para uma boa saúde e perda de peso, você pode cometer vários erros que é normal. A melhor maneira de evitar ou minimizar os efeitos dos erros é aprender e se preparar para erros comuns. Abaixo está uma

lista de erros comuns que as pessoas mais cometem na dieta **cetogênica**:

### **Quanto ingerir de carboidratos:**

Não existe uma definição exata do que significa 'baixo teor de carboidratos'. Alguns diriam que é simplesmente qualquer coisa abaixo de 100 a 150 gramas por dia, simplesmente porque obtêm resultados surpreendentes com essa faixa. No entanto, isso pode ser excessivo se o seu objetivo for ter uma quantidade elevada de cetonas na corrente sanguínea. A maioria das pessoas que seguem a dieta **cetogênica** consome menos de 50 gramas de carboidratos por dia para alcançar a cetose ideal. Qualquer quantidade além disso é considerada excessiva.

### **Comer muita proteína**

Lembre-se: a dieta cetogênica tem tudo a ver com moderação de proteínas.

### ***Impaciência***

Ao adotar uma dieta cetogênica, você precisa de paciência: paciência para entrar em **cetogênese** e paciência para se adaptar à queima de gordura. Entenda que, anteriormente, a principal fonte de energia do seu corpo eram os carboidratos; Agora, ele tem que se adaptar a uma nova fonte de energia, as gorduras. O corpo precisa de tempo para fazer isso; portanto, seja paciente.

### **Não fique obcecado pelo resultado ame o processo**

O número em sua balança não deve determinar o sucesso de sua dieta **cetogênica**. Deixe que esta seja a menor de suas preocupações. Apenas viva a vida e aproveite sua dieta. A perda de peso acontecerá.

### ***Não comer gorduras suficientes***

O consumo irrestrito de gorduras pode parecer excessivo. No entanto, a dieta **cetogênica** é uma dieta rica em gordura. Apenas confie no cetogênico e aproveite a queima de gordura. No entanto, você deve comer o tipo certo de gorduras, de preferência gorduras monoinsaturadas e saturadas.

### **Comendo alimentos cetogênicos 'diga não aos processados**

Quando você estiver em uma dieta **cetogênica**, sempre pense desta forma: a intenção é comer ingredientes naturais e não alimentos que vêm em embalagens como barras Kit-Kat ou Fast Food. Embora você possa comê-los ocasionalmente, a ideia é que uma grande parte de sua dieta (estamos falando de 70-80% de toda a sua dieta) consista em ingredientes naturais.

### **Estar atrás de uma solução rápida**

Se este é o seu objetivo, não inicie a dieta. A dieta cetogênica é mais uma mudança de estilo de vida do que um plano de dieta de curto prazo. Perder alguns quilos e depois voltar aos seus maus hábitos alimentares normais será uma perda de tempo.

## **Indecisão**

Adotar a dieta cetogênica sem entusiasmo pode ser a pior coisa que você pode fazer a si mesmo, porque está apenas perdendo tempo. Se você não estiver totalmente envolvido, não sobreviverá aos efeitos temporários que acompanham a adoção da dieta. Decida o que você quer e pense em tudo o que você ganhará indo para o peso tão sonhado.

## **Receitas de café da manhã**

### **1. Salada de ovo**

Rende 6 porções

#### **Ingredientes**

1/3 xícara de cebola branca picada

1/2 xícara de maionese

12 ovos grandes

1 colher de chá de sal

1/2 colher de chá de mostarda moída

2 colheres de sopa de manteiga derretida

1 colher de chá de pimenta-do-reino

### Instruções

1. Coloque os ovos em uma panela com água. Deixe ferver por 10 minutos, despeje a água da panela e substitua por água fria. Deixe os ovos descansarem na água por 2 a 3 minutos.

2. Retire os ovos e descasque-os. Usando um cortador de ovos, pique os ovos em pedaços de 1/4 de polegada. Adicione os ingredientes restantes e leve à geladeira até a hora de servir.

Total de carboidratos: 1g

## **2. Mingau cetogênico**

1 porção

### Ingredientes

1/4 xícara de amêndoas trituradas

1/2 xícara de sementes de cânhamo

1 colher de sopa de xilitol

1 xícara de leite não lácteo

2 colheres de sopa de sementes de linhaça moídas na hora

3/4 colher de chá de extrato de baunilha puro

1/2 colher de chá de canela em pó

1 colher de sopa de sementes de chia

#### Cobertura

1 colher de sopa de sementes de cânhamo

#### Instruções

1. Misture os ingredientes, a cobertura e as amêndoas em uma panela e mexa bem até que estejam bem misturados.
2. Aqueça em fogo médio até começar a ferver levemente. Mexa uma vez e deixe cozinhar por 1 a 2 minutos.
3. Retire do fogo, acrescente as amêndoas moídas e despeje em uma tigela. Adicione as coberturas e sirva imediatamente.

Carboidratos líquidos por porção: 4g

### **3. Panquecas Cetogênicas de Farinha de Amêndoas**

#### **ingredientes:**

- 2 ovos
- 1/4 xícara de farinha de amêndoas
- 2 colheres de sopa de creme de leite

- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1/2 colher de chá de extrato de baunilha (opcional)
- Adoçante a gosto (eritritol ou stevia)
- Manteiga para untar a frigideira

### **Modo de Preparo:**

1. Em uma tigela, bata os ovos, adicione a farinha de amêndoas, o creme de leite, o fermento e o adoçante.
2. Misture bem até obter uma massa homogênea.
3. Aqueça uma frigideira em fogo médio e unte com um pouco de manteiga.
4. Coloque pequenas porções da massa na frigideira e cozinhe por 2-3 minutos de cada lado, ou até dourar.
5. Sirva com manteiga ou frutas vermelhas (em pequenas quantidades) para completar.

## **Principais refeições cetogênicas**

### **1. Salada com Frango Grelhado e Abacate**

Ingredientes:

- 2 peitos de frango
- 1 abacate
- Folhas verdes (alface, rúcula, espinafre)
- 1/2 pepino fatiado
- 1 tomate
- Azeite de oliva, sal e pimenta

#### **Modo de Preparo:**

1. Tempere o frango com sal, pimenta e suco de limão. Grelhe por 6-8 minutos de cada lado.
2. Corte o frango em tiras finas.
3. Monte a salada com as folhas verdes, pepino, tomate e abacate fatiado.
4. Adicione o frango e regue com azeite de oliva. Tempere com sal e pimenta a gosto.

Sirva imediatamente.

## **2. Caçarola Cetogênico**

4 porções

### **Ingredientes**

1 pacote de cream cheese

1/2 xícara de ketchup com baixo teor de açúcar

1/2 libra de carne enlatada

2 xícaras de queijo suíço

1 lata de chucrute

1/2 colher de chá de sementes de cominho

2 colheres de sopa de salmoura de pickles

1/2 xícara de maionese

### **Instruções**

1. Aqueça o forno a 350 graus.
2. Em lume brando, coloque o requeijão, derreta o queijo creme; Adicione o ketchup e a maionese.
3. Após alguns minutos, adicione o chucrute, a carne e o queijo suíço. Misture até o queijo derreter.
4. Retire do fogo e misture com o suco de pickles. Despeje em um prato untado e cubra com o queijo suíço restante.

5. Enfeite com sementes de cominho. Leve ao forno até o queijo derreter e saboreie.

Carboidratos líquidos por porção: 6g

## **Lanches cetogênico**

### **1. Queijo e Azeitonas**

#### **Ingredientes:**

- Fatias de queijo (cheddar, muçarela ou queijo de cabra)
- Azeitonas (pretas ou verdes)

#### **Modo de Preparo:**

1. Corte o queijo em fatias ou cubos, conforme preferir.
2. Coloque o queijo em um prato e adicione algumas azeitonas ao lado.
3. Sirva imediatamente ou leve para um lanche rápido e prático.

### **2. Ovos Cozidos**

#### **Ingredientes:**

- 2 ovos (ou quantos preferir)

Modo de Preparo:

1. Coloque os ovos em uma panela e cubra com água.
2. Leve ao fogo médio-alto e, quando a água começar a ferver, reduza para fogo baixo e cozinhe por 8-10 minutos.
3. Retire os ovos da água e deixe esfriar.
4. Quando estiverem frios, retire a casca e corte ao meio.
5. Tempere com sal e pimenta a gosto e sirva.

### **3. Chips de couve com limão**

Porções: 2

Ingredientes

1 colher de chá de molho de soja

1 colher de chá de molho de peixe

2 colheres de sopa de azeite

1 ramo de couve, bem lavado

Suco de meio limão

Instruções

1. Aqueça o forno a 350 graus.
2. Pique o caule da couve. Quebre-os em pedaços do tamanho de lascas e seque-os completamente.

3. Em uma tigela, misture o suco de limão, azeite, molho de peixe e molho de soja e misture. Prove o salgado e o picante e ajuste conforme desejado.

4. Despeje o molho sobre a couve para cobrir as batatas fritas. Espalhe as folhas em 2 assadeiras (untadas), mas não as sobreponha.

5. Asse por 10 a 12 minutos enquanto os monitora.

Carboidratos líquidos por porção: 6g

### **Bebidas cetogênicas:**

#### **1. Bebida de morango e abacate**

2 porções

#### **Ingredientes**

1/2 xícara de morangos congeladas sem açúcar

3 colheres de sopa de suco de limão

10 gotas adoçante

1 abacate maduro

1 1/3 xícaras de água

#### **Instruções**

1. Adicione os ingredientes ao liquidificador e bata até ficar homogêneo.

Carboidratos líquidos por porção: 4g

## **2. Smoothie de chocolate verde**

2 porções

Ingredientes

1/4 xícara de cacau em pó

1 colher de sopa de estévia granulada (ou adoçante de sua escolha)

1/2 xícara de amoras congeladas (ou frutas vermelhas de sua escolha)

100g de espinafre

1 xícara de creme de coco

Instruções

1. Adicione tudo ao liquidificador e bata.

Carboidratos líquidos por porção: 5,2g

### **3. Batido de Leite de Amêndoa e Baunilha**

1 porções

#### **Ingredientes**

3/4 xícara de leite de amêndoa sem açúcar

1/4 xícara de proteína de baunilha em pó

1/2 xícara de abacate

1 xícara de gelo picado

2 colheres de sopa de cream cheese

1/4 colher de chá de extrato de hortelã

4 colheres de sopa de eritritol

1/2 colher de chá de Sal

1 colher de chá de glicerídeo de estévia

#### **Instruções**

1. Coloque os ingredientes no liquidificador e bata até ficar homogêneo.

Carboidratos Líquidos por porção: 2,1g

### **4. Batido de chá verde**

2 porções

## Ingredientes

2 colheres de chá de adoçante Swerve ou eritritol granulado

1/2 xícara de iogurte grego

1 colher de sopa de água quente

1 colher de chá de chá verde em pó

1/2 abacate médio

1/4 xícara de proteína de soro de leite em pó de baunilha

1 1/4 xícaras de leite de amêndoa sem açúcar

## Instruções

1. Coloque no liquidificador e bata até ficar homogêneo.

Carboidratos Líquidos por porção: 6,5g

## Conclusão

Como você viu, além de uma rápida perda de gordura, a dieta cetogênica também tem muitos outros benefícios para a saúde. Agora você tem várias receitas deliciosas desenvolvidas por nutricionistas e especialistas em alimentação, para experimentar a qualquer momento!

É a variedade que dá sabor à vida. Com a variedade de alimentos para escolher, você pode facilmente entrar na Vida Cetogênica de maneira fácil, indolor e sem complicações. Tornando-o um novo modo de vida - Para o bem-estar físico e mental.



Sua jornada para chegar ao corpo desejado a um passo de distância.



**Nutri. Jose Alfreu®**

**2025**© Copyright – Todos os direitos reservados.

De forma alguma é legal reproduzir, duplicar ou transmitir qualquer parte deste documento em meios eletrônicos ou em formato impresso. A gravação desta publicação é estritamente proibida e qualquer armazenamento deste documento não é permitido, a menos que com permissão por escrito da editora. Todos os direitos reservados.

As informações aqui fornecidas são declaradas verdadeiras e consistentes, na medida em que qualquer responsabilidade, em termos de desatenção ou de outra forma, por qualquer uso ou abuso de quaisquer políticas, processos ou instruções contidas neste documento é de responsabilidade solitária e total do leitor destinatário. Sob nenhuma circunstância qualquer responsabilidade legal ou culpa será imputada à editora por qualquer reparação, dano ou perda monetária devido às informações aqui contidas, direta ou indiretamente.

Os respectivos autores possuem todos os direitos autorais não detidos pela editora:

### **Aviso Legal**

Este livro é protegido por direitos autorais. Isto é apenas para uso pessoal. Você não pode alterar, distribuir, vender, usar, citar ou parafrasear qualquer parte ou o conteúdo deste livro sem o consentimento do autor ou do proprietário dos direitos autorais. Ação legal será prosseguida se isto for violado.

### **Aviso de isenção de responsabilidade**

Favor observar que as informações contidas neste documento são apenas para fins educacionais e de entretenimento. Todas as tentativas foram feitas para fornecer informações completas e precisas, atualizadas e confiáveis. Nenhuma garantia de qualquer tipo é expressa ou implícita. Os leitores reconhecem que o autor não está envolvido na prestação de aconselhamento legal, financeiro, médico ou profissional.

Ao ler este documento, o leitor concorda que, sob nenhuma circunstância, sejamos responsáveis por quaisquer prejuízos, diretos ou indiretos, incorridos como resultado do uso das informações contidas neste documento.