



perca medidas
ganhe saúde



GUIA PRÁTICO DE EMAGRECIMENTO

Transforme seu corpo e mente.

DESAFIO 21D

COMO FUNCIONA O DESAFIO

Vamos realizar tarefas diárias, e na folha abaixo quando as tarefas forem realizadas colocar um ✓ e quando não realizar colocar um X

TAREFAS

- Alimentação - Comer de forma mais saudável e equilibrada, sem exageros e evitar bebida alcoólica, refrigerante, açúcar, fritura, industrializada e tempero pronto.
- Exercício - Fazer atividade física
- Hidratação - Beber no mínimo 2litros de água.



DESAFIO 21D

SEMANA 1

1

2

3

4

5

6

7

• Alimentação

☐☐☐☐☐☐☐

• Exercício

☐☐☐☐☐☐☐

• Hidratação

☐☐☐☐☐☐☐

SEMANA 2

8

9

10

11

12

13

14

• Alimentação

☐☐☐☐☐☐☐

• Exercício

☐☐☐☐☐☐☐

• Hidratação

☐☐☐☐☐☐☐

SEMANA 3

15

16

17

18

19

20

21

• Alimentação

☐☐☐☐☐☐☐

• Exercício

☐☐☐☐☐☐☐

• Hidratação

☐☐☐☐☐☐☐

QUANTOS DIAS VOCÊ CUMPRIU TODAS AS TAREFAS



TREINO EM CASA

ROTINA DE EXERCÍCIOS REGULAR



DESAFIO 21D



ALONGAMENTOS



DESAFIO 21D



TREINOS

20" x 30"

Execução x Descanso

Segunda-feira

- Correndo no Lugar
- Polichinelo
- Saltando na ponta dos pés
- Prancha Alternada

Terça-feira

- Prancha
- Elevação de Pernas e Quadril
- Abdominal Bicicleta
- Russian Twist

Quarta-Feira

- Alongamento sumo
- Alongamento Peitoral
- Alongamento Posterior de coxa
- Alongamento de ombros
- Alongamento Quadríceps

Quinta-Feira

- Polichinelo
- Elevação Pélvica com 1 apoio
- Glúteo Três apoios coice

Sexta-Feira

- Tesoura
- Abdominal Bicicleta
- Prancha ajoelhada
- Abdominal Reto

Sábado

- Alongamento sumo
- Alongamento Peitoral
- Alongamento Posterior de coxa
- Alongamento de ombros
- Alongamento Quadríceps

DESAFIO 21D

RECEITAS

DESAFIO 21D



SEGUNDA-FEIRA

CAFÉ DA MANHÃ

Café 1 xícara chá (150 ml)
Pão integral 2 fatias (50 g/ml)
Ovo de galinha 1 unidade (50 g/ml)
Queijo minas 2 fatias (40 g/ml)

LANCHE DA MANHÃ

Coalhada 1 unidade (140 g/ml)
Mamão Papaia (100 g/ml)

ALMOÇO

Filé de frango grelhado 1 filé grande (120 g/ml)
Hortaliças variadas (pelo menos 2 cruas e 1 cozida/assada ou grelhada). À vontade

LANCHE DA TARDE

(Tortinha de atum de micro-ondas)
Queijo minas 2 fatias (40 g/ml)
Ovo de galinha 1 unidade (50 g/ml)
Atum 1 lata (90 g/ml) Aveia 1 colher sopa (15 g/ml)

JANTAR

(Omelete)
Queijo minas 2 fatias (40 g/ml)
Ovo de galinha 1 unidade (50 g/ml)
Frango desfiado 1 colher servir (100 g/ml)

TERÇA-FEIRA

CAFÉ DA MANHÃ

Omelete

feita com 2 ovos e uma fatia de presunto magro

1 torrada integral;

1 xicara (200ml) de chá verde ou café com leite desnatado)

LANCHE DA MANHÃ

iogurte 1 unidade (140 g/ml)

1 colher de Aveia

1 Maça

ALMOÇO

Filé de frango grelhado / (120 g/ml)

Hortaliças Variadas

(Pelo menos 2 cruas e 1 cozida/ assada ou grelhada) / A vontade

Azeite de oliva/ 1 Colher sopa (8g/ml)

LANCHE DA TARDE

(Escondidinho de carne)

Café sem açúcar 1 xicara (100 g/ml)

Aipim (purê) 3 colheres sopa (60 g/ml)

Carne moída 1 colher servir (100 g/ml)

JANTAR

Queijo minas 2 fatias (40 g/ml) (leite e derivados)

Ovo de galinha 1 unidade (50 g/ml) (Carnes)

Frango desfiado 1 colher servir (100 g/ml)

QUARTA-FEIRA

CAFÉ DA MANHÃ

Café 1 copo americano (165 g/ml)
Leite desnatado 1 copo americano (165 g/ml)
Pasta de amendoim 1 Colher sobremesa, rasa (10 g/ml)
Banana da terra 1 unidade (120 g/ml)
Ovos de galinha 2 unidades (100 g/ml)

LANCHE DA MANHÃ

iogurte com fatias de morango
2 fatias de pão de forma integral com Requeijão Light

ALMOÇO

Arroz 1 colher servir (60 g/ml)
Filé de frango grelhado 1 filé pequeno (80 g/ml)
Vegetais variados à vontade (Hortaliças)
Azeite de oliva 1 Colher sobremesa (5 g/ml)

LANCHE DA TARDE

Queijo minas 2 fatias (40 g/ml)
Ovo de galinha 1 unidade (50 g/ml)
Frango defiado 1 colher servir (100 g/ml)
Aveia 1 colher sopa (15 g/ml)

JANTAR

Arroz 1 colher servir (60 g/ml)
Carne bovina, moída 4 colheres sopa
Vegetais variados à vontade (Hortaliças)
Azeite de oliva 1 colher sobremesa (5 g/ml)

QUINTA-FEIRA

CAFÉ DA MANHÃ

1/2 xícara de claras mexidas com 1 colher de chá de azeite
1 colher de chá de manjeriço picado,
1 colher de chá de parmesão ralado e 1/2 xícara de tomate cereja
1 fatia de pão integral
1/2 xícara de cereja
1 xícara de leite desnatado

LANCHE DA MANHÃ

2 fatias de pão integral com fatia de queijo contagge
Suco de Laranja ou a Laranja descascada
Amêndoas pequena porção

ALMOÇO

1 hambúrguer de peru
3/4 xícara de flor de couve-flor e brócolis assada
3/4 xícara de arroz integral
(Salada a vontade)

LANCHE DA TARDE

Crepioça
Café sem açúcar 1 xícara (100 g/ml)
Tapioca 2 colheres sopa (30 g/ml)
Ovo de galinha 1 unidade (50 g/ml)
Queijo minas 2 fatias (40 g/ml)

JANTAR

2 conchas de sopa de legumes
Salada de folhas verdes à vontade, com tomate, rabanete, pepino, 1
palmito,
3 azeitonas e 4 ovos de codorna.

SEXTA-FEIRA

CAFÉ DA MANHÃ

1 tigela de mingau de aveia feito com 1 xícara de flocos de aveia e água
Coberto com 2 xícaras de pêssego fresco em fatias de 1 de xícaras de nozes
picadas
Café ou chá

LANCHE DA MANHÃ

Coalhada 1 unidade (140 g/ml)
2 Bananas

ALMOÇO

Peito de frango grelhado 2 fatias
Salada de legumes A vontade
1 concha de feijão
2 de Arroz

LANCHE DA TARDE

Coalhada 1 unidade (100 g/ml)
Uva 10 unidades (60 g/ml)

JANTAR

Salada verde mista com pepino, pimentão, tomate, milho, batata doce,
azeitonas
Salmão grelhado ou grão de
bico torrado

SÁBADO

CAFÉ DA MANHÃ

Omelete feita com 3 ovos
Batatas, cebolas e
pimentões, servida com molho de salsa

LANCHE DA MANHÃ

logurte com fatias de morango
2 fatias de pão de forma integral com requeijão light

ALMOÇO

Hambúrguer de carne 2 porções de arroz
Sala de alface, tomate, pimentão assado, cebola
caramelizada e picles, pimentão e cebola ao lado

LANCHE DA TARDE

Pão integral 2 fatias (50 g/ml)
Requeijão 1 colher sopa (20 g/ml) (leite e derivados)
Frango desfiado 3 colheres sopa (60 g/ml)

JANTAR

Salmão grelhado
Batatas doce picada
Couve refogada

DOMINGO

CAFÉ DA MANHÃ

iogurte light com 3 morangos, a banana e um fio de mel;
1 fatia de pão integral com grãos;
1 pedaço de queijo branco, requeijão light, cottage, ricota ou cream
cheese light;
1 xícara pequena de café com adoçante

LANCHE DA MANHÃ

1 Coalhada 1 unidade (140 g/ml)
2 Bananas

ALMOÇO

1 filé de peito de frango 1 cebola cortada em rodelas
1 colher de sopa de azeite
alho, pimenta do reino e sal a gosto
Salada a vontade

LANCHE DA TARDE

Pão integral 2 fatias (50 g/ml) (Cereais)
Requeijão 1 colher sopa (20 g/ml) (leite e derivados)
Frango desfiado 3 colheres sopa (60 g/ml)

JANTAR

Camarão o peixe grelhado
Salada e batata doce assada ou quinoa
Arroz integral

SALADAS

DESAFIO 21D



SALADA

INGREDIENTES

1 alface lisa
1 maço de agrião
1 tomate em tiras
1 ovo cozido
1 pepino em tiras.
1 cenoura ralada
Azeite a gosto
Vinagre branco a gosto
1 chuchu

MODO DE PREPARO

Cozinhar o chuchu e o ovo Corte os outros ingredientes Arrume tudo numa travessa e tempere a gosto.

INGREDIENTES

1 unidade(s) de abacaxi
1 vidro(s) de palmito
2 unidade(s) de maçã sem casca(s)
2 unidade(s) de ovo cozido(s)
Azeite a gosto
Vinagre branco a gosto Maionese light a gosto

MODO DE PREPARO

Pique o abacaxi em cubinhos sem o miolo e deixe escorrer a calda
Pique o palmito, os ovos e as maçãs Misture todos os ingredientes,
regue com azeite e vinagre Acrescente a maionese.

SALADA

INGREDIENTES

maço de rúcula
1 lata de atum light (conservado em água)
4 ovos cozidos
8 colheres (sopa) de cenoura ralada
5 folhas de alface americana
Pimentão
1 pote de iogurte natural desnatado
Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Lave as folhas e monte a salada em camadas Comece com a rúcula e finalize com o pimentão Prepare o molho e misture o iogurte com o sal e o azeite

INGREDIENTES

maço de alface (ou rúcula)
2 peras suco de limão
200g de peito de peru defumado
1 pote (120g) de cream cheese light
2 colheres (chá) de azeite de oliva extra virgem
1 colher (chá) de aceto balsâmico (ou vinagre)
Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Lave a alface (ou rúcula) e arrume em uma travessa Corte as peras em fatias finas e regue com o suco de limão Alterne a pera com o peito de peru e a alface Coloque o cream cheese no centro do prato Misture o azeite, o aceto e o sal e tempere a salada

CHÁS

DESAFIO 21D

COMO UTILIZAR

- Utilize até as 17 horas, até esse horário será melhor a utilização.
- Tome 1L de chá por dia ou 1,5L no máximo.
- Faça o chá para no máximo 3 dias.
- Quanto mais fresco melhor (Conservado na geladeira).
- Escolha o horário melhor para você, mas lembre de utilizar até as 17:00.
- Utilize somente ERVAS, não use chá de gotas e nem cápsulas.
- Se puder, use a erva Java mas se não achar o chá de Java, pode substituir por : canela Java.
- Caso não encontre as ervas, não substitua por nenhuma outra.
- Beba água durante o seu dia, e se alimente bem, apenas o chá não fará milagre.
- A cor do chá pode ser mais claro ou escuro., depende do quanto de água, qualidade da erva e do modo de preparo.
- **EM CASO DE MAL ESTAR SUSPENDA IMEDIATAMENTE O USO E PROCURE UM MÉDICO.**



CHÁS

DESAFIO 21D

Quais são os benefícios dos chás?

Entre todos os chás é o que possui maior concentração de polifenóis o que neutraliza os radicais livres, responsável pelo envelhecimento celular; Acelera o metabolismo e ajuda a eliminar a gordura corporal; Ajuda a prevenir cáries, têm ação anti-inflamatória e antigripal, ativa o sistema imunológico e regenera a pele.

É bom tomar chá todos os dias?

Tomar chá todos os dias é um hábito saudável e pode ser delicioso.

Quantas vezes pode tomar chá por dia?

Levando tudo isso em consideração, ficou claro que é melhor evitar tomar chá demais. **Mas afinal, qual a quantidade ideal para aproveitar apenas os seus benefícios?**

De uma forma geral, é melhor não tomar mais que 4 ou 5 xícaras dessa bebida por dia, mas isso, claro, varia de acordo com cada tipo.



CHÁ SECRETO

SE VOCÊ AMAMENTA NÃO TOME ESSE CHÁ SECRETO

INGREDIENTES

ERVA JAVA
DENTE DE LEÃO
ERVA DE SÃO JOÃO
HIBISCO
PASSIFLORA
MULUNGU
GARCÍNIA
1 LITRO DE ÁGUA

MODO DE PREPARO

FERVA 1 LITRO DE ÁGUA E DEPOIS COLOQUE UM
POUCO DE CADA ERVA (UMA COLHER RASA)
EM SEGUIDA TAMPE E DESLIGUE O FOGO. POR FIM
TOME 1 XÍCARA, 5X POR DIA DURANTE 21 DIAS

**OPÇÃO: ACRESCENTAR 1 MAÇÃ CORTADA EM 4
PEDAÇOS E FERVER JUNTO COM AS ERVAS, PARA
MELHORAR O SABOR**

**NÃO BEBA O CHÁ SECRETO DE UMA VEZ,
CONSUMA ELE DIVIDIDO, EXEMPLO: MANHÃ, 1
HORA APÓS O ALMOÇO E A TARDE.**

O CHÁ DURA NA GELADEIRA POR 3 DIAS

**VOCÊ PODE CONSUMIR O CHÁ GELADO, MORNO
OU QUENTE**

CHÁ REDUZ APETITE

SE VOCÊ AMAMENTA NÃO TOME ESSE CHÁ

CHÁ REDUZ APETITE 1

INGREDIENTES

2 COLHERES CHEIAS DE FLORES DE HIBISCO SECO
1 LITRO DE ÁGUA EM INÍCIO PARA FERVURA

MODO DE PREPARO

ADICIONAR O HIBISCO NA ÁGUA QUENTE E DEIXAR
REPOUSAR POR 10 MINUTOS DEVIDAMENTE TAMPADO.
COAR E BEBER AO LONGO DO DIA.

CHÁ REDUZ APETITE 2

INGREDIENTES

1 ramo ou 25 g de salsa com talos
1/4 de limão
1 copo de água

MODO DE PREPARO

NUMA PANELA COLOQUE A SALSINHA PICADA E A ÁGUA
E DEIXE FERVER POR 5 A 10 MINUTOS. TAMPE A PANELA,
DEIXE ESFRIAR, COE, ADICIONE O LIMÃO E BEBA A
SEGUIR, NO MÍNIMO 4 VEZES AO DIA.



CHÁ PARA GESTANTE

CHÁ PARA GESTANTE

Chá diurético para grávida para as gestantes, Se recomenda o chá de salsinha, que, além de ser um excelente diurético, também contribui melhorando a circulação. Aliada a essa ingrediente, se aconselha adicionar erva doce, outra planta muito indicada para o período de gravidez.

MODO DE PREPARO

Em uma xícara coloque 1 colher (chá) de erva doce;
Em seguida, adicione 1 colher (chá) de salsinha;
Finalize despejando 250 ml de água quente e tampe.

COMO CONSUMIR

beber duas xícaras por dia e ingerir
bastante água.me 1 xícara,
Para Gestantes
5 x por dia, durante 30 dias.

SUCO DETOX

DESAFIO 21D

O famoso suco verde, ou "detox" para os íntimos, é tipo uma poção mágica cheia de fibras, vitaminas e minerais. É o queridinho da galera que curte uma dieta detox, aquela que manda embora as toxinas do corpo sem dó nem piedade!

Tomar pela manhã, em jejum, por exemplo, facilita a absorção dos nutrientes e acelera o metabolismo. Já se for ingerido à noite, o organismo irá aproveitar mais os efeitos 'detox', já que esse é o período em que o fígado funciona melhor.



SUCO DETOX

SUCO DETOX 1

2 fatias médias de melancia
1 talo de aipo com as folhas.

MODO PREPARO

Bater no liquidificador e tomar imediatamente

SUCO DETOX 3

1 beterraba média
1 maçã pequena sem casca
3 raspas de gengibre.

MODO PREPARO

Bata no liquidificador todos os ingredientes, até obter uma bebida homogênea. Coe e sirva.

SUCO DETOX 5

4 cenouras
1 maçã descascada
1 limão inteiro (polpa e casca)
2 laranjas
1 pedaço de gengibre.

MODO PREPARO

Bata os ingredientes no liquidificador com meio litro de água. Acrescente 1,5 litros de água, misture e sirva.

SUCO DETOX 2

200 ml de água de coco
Polpa de 8 lichias
Folhas de hortelã
Gengibre
Água.

MODO PREPARO

Basta misturar todos os ingredientes e servir bem gelado,

SUCO DETOX 4

2 colheres de sopa de couve
2 fatias médias de abacaxi
Suco de 1 laranja
1 maçã sem casca e sem semente.

MODO PREPARO

Bata no liquidificador todos os ingredientes até obter uma bebida homogênea. Coe e sirva.

SUCO DETOX 6

2 fatias finas de beterraba crua sem casca
1 pires de chá de espinafre (cru)
1 unidade pequena de maçã com casca
1 colher de café de gengibre (fresco) ralado
1 colher de sopa de óleo de coco
1 colher de sopa de hortelã.

MODO PREPARO

Higienize os ingredientes e bata todos no liquidificador até obter uma mistura homogênea. Sirva em seguida.

SHAKE CASEIRO NUTRITIVO

DESAFIO 21D



SHAKE CASEIRO

1. SHAKE CASEIRO NUTRITIVO

268 CALORIAS

- | | |
|-------------------------------|------------------------------------|
| 1 copo de leite de soja light | 1 colher (sobremesa) de linhaça |
| meia banana | 1 colher (sopa) de aveia em flocos |
| 1/4 mamão papaia | 1 colher (sobremesa) de mel |
| 1/2 maçã | adoçante à gosto (opcional) |

2. SHAKE CASEIRO DE BANANA

208 calorias

- 100 ml de leite desnatado
- 1 banana pequena
- 1 ameixa preta
- 1 colher (sobremesa) rasa de mel

4. SHAKE CASEIRO EMAGRECEDOR

218 calorias

- 200 ml de leite desnatado
- 1 maçã com casca
- 1 colher (chá) de grão de chia
- 1 colher (chá) de farelo de aveia
- 1 colher (chá) rasa de linhaça
- adoçante à gosto

5. SHAKE CASEIRO DE MAÇA

197 CALORIAS

- 100 ml de leite desnatado
- 1 maçã com casca
- 1 colher (sopa) de linhaça
- 1 colher (sobremesa) de mel

