



10 RECEITAS DE SHAKES P/ VOCÊ EMAGRECER!

O QUE É O SHAKE PARA EMAGRECER?

Trata-se de uma bebida indicada para a **substituição** de refeições pequenas como lanches.

Sabemos que principalmente entre os intervalos das principais refeições sempre bate aquela vontade de comer alguma coisa - na maioria das vezes é a vontade de comer doces.

Para essas situações, o shake é uma das indicações. Os shakes podem ser consumidos sem sacrifícios e, ainda, ajudam a manter a linha em relação à dieta.

Os shakes caseiros são excelentes para o emagrecimento, melhores, inclusive, que as versões industrializadas. São naturais e livres de quaisquer tipos de conservantes!

SHAKE CASEIRO PARA EMAGRECER



INGREDIENTES:

200ml de leite de soja ou leite desnatado
1 maçã pequena
1 colher de chá de semente de chia
1 colher de chá de aveia em flocos
1 colher de chá de linhaça
**1 colher de sobremesa de mel para adoçar
(opcional)**

SHAKE DELICIOSO CASEIRO MISTO



INGREDIENTES:

210 ml de leite de soja ou leite desnatado
5 fatias de abacaxi
¼ de laranja
½ limão
1 colher de sopa de folhas de hortelã
1 colher de sobremesa de linhaça
1 colher de sobremesa de mel para adoçar (opcional)

SHAKE PARA SUBSTITUIR REFEIÇÃO



INGREDIENTES:

- 1 pera**
- 4 morangos**
- 2 colheres (sopa) de aveia em flocos**
- 200 ml de iogurte natural desnatado**
- 1 castanha do Pará**
- $\frac{1}{2}$ colher (sopa) de folhas de hortelã**
- 1 sachê de adoçante em pó**

SHAKE PARA SUBSTITUIR CAFÉ DA MANHÃ



INGREDIENTES:

100 ml leite desnatado

1 banana pequena

1 ameixa preta

1 colher (sobremesa) rasa de mel

SHAKE EMAGRECEDOR GOSTOSO DE MAÇÃ



INGREDIENTES:

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

SHAKE EMAGRECEDOR DE MORANGO



INGREDIENTES:

10 morangos médios;
1 colher de leite em pó desnatado;
1 colher de mel
1 pote de gelatina de framboesa light
200ml de iogurte natural desnatado

SHAKE EMAGRECEDOR DE GRÃOS



INGREDIENTES:

200 ml de leite desnatado
1 maçã com casca
1 colher de farelo de aveia
1 colher de grãos de chia
1 colher rasa de linhaça
adocante (opcional).

SHAKE EMAGRECEDOR DE MELANCIA



INGREDIENTES:

- 1 fatia grossa de melancia com sementes**
- 1 colher de leite em pó desnatado**
- 100 ml de iogurte natural desnatado**
- 1 pote de gelatina de framboesa light**
- 1 colher de mel**

SHAKE EMAGRECEDOR DE AMEIXA



INGREDIENTES:

- 1 copo (tipo requeijão) de leite desnatado**
- 1 banana-prata pequena**
- 2 ameixas pretas secas**
- 1 colher (sopa) de farinha de linhaça dourada**
- Adoçante (opcional)**

SHAKE EMAGRECEDOR DE ACEROLA

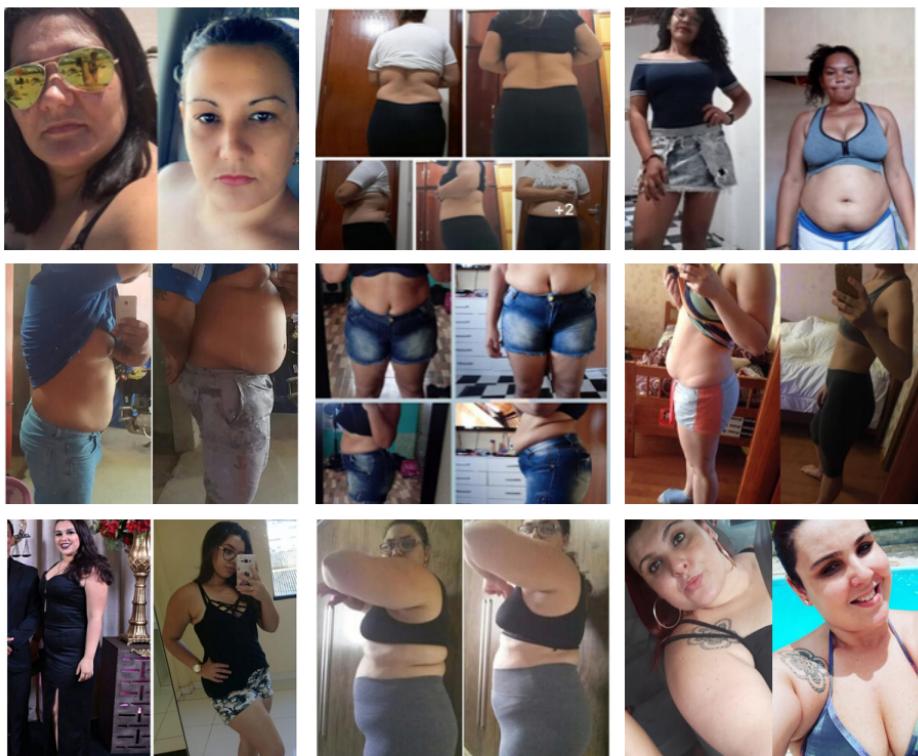


INGREDIENTES:

- 2 xícaras de acerola**
- 1 copo de leite desnatado**
- 2 rodelas de gengibre**
- ½ cenoura**

Gostou das receitas?

Temos muito mais para você, mas infelizmente o restante das receitas só são liberadas para quem paga o nosso programa de reeducação alimentar. Essas outras receitas te ajudarão a eliminar de **5 a 10kg** em 30 dias! Dentro do nosso programa de emagrecimento onde você vai ter acesso ao nosso material completo de receitas você também participará de um **Grupo Vip** com mais de 23 mil pessoas que já estão emagrecendo, veja alguns depoimentos abaixo:



O que elas fizeram?

Todas elas fizeram o nosso programa completo de reeducação alimentar com as nossas receitinhas!

IMPORTANTE

Somos da equipe do programa Receitas Para Secar em 30 dias, para quem não nos conhece nós ajudamos pessoas a perder peso com saúde utilizando apenas receitas fit e reeducação alimentar.

Estudamos e separamos as melhores receitas para as nossas(os) clientes poderem ter resultados em 30 dias.

Quanto kg você pode perder?

R= Média de 5 a 10kg em 1 mês, dependendo claro de cada organismo!

As receitas do programa custa caro?

R= Não! São simples, práticas e baratas. Não é caro igual aquelas dietas super restritivas.

Além de nossas clientes terem acesso as nossas receitinhas milagrosas, nós também acompanhamos cada participantes dentro do nosso grupo vip no Facebook, hoje o grupo se encontra com mais de 14 mil pessoas.

Você deve estar se perguntando: Como é que emagrece usando receitas? E nós te respondemos!

Criamos um desafio de 30 dias onde você vai trocar sua alimentação atual pela alimentação do nosso programa. É muito simples e tem o passo a passo completo de como começar e como terminar, o que fazer durante o dia, a tarde e a noite, está completinho para você ter os resultados que você precisa....

A gente perguntou na última semana como estão os resultados das meninas lá dentro do grupo vip e veja o que elas responderam:



Gisleyde Carvalho

Minha barriga diminuiu espantosamente. Meu irmão levou um susto quando me viu. Ficou só levantando minha blusa pra ver 😊

8 sem Curtir Responder



Carlene Lima Souza

Eu estou animada 😍 as vezes dou uma escorregada 🙈 mas qndo vejo as postagens das meninas me sinto motivada a seguir adiante! Começo os chás hoje, mas sigo com os sucos detox e alimentação balanceada mais exercícios 💪 feliz por está aqui e logo espero ter ótimos resultados 🙏😍 bjos e foco meninas! 😊

5 sem Curtir Responder

1 like



Iara Do Nascimento

12 dias menos 4,400, foco pq o objetivo é menos 27kg no total ❤️💪

1 sem Curtir Responder

1 like 2 loves



Solange Cartaxo ☕

Estou achando maravilhoso .

5 sem Curtir Responder



Rubia Luiza Salvino Gomes

Eu consegui perder 3kg minha filha 4 kg ela está queimando caloria mais rápido.

8 sem Curtir Responder



Cidhynháh Limáah

Estou super feliz em 25 dias eliminei 5kg e 100 gramas,foco meu objetivo é eliminar 20 kilos

2 sem Amei Responder

1 like 3 loves



Sabrina Ludvig

12 dias eliminei 6,200 ainda quero perder mais 6 foco sempre 💪

2 sem Amei Responder

1 like 4 loves



Maria G. Bucher

O programa é muito bom, tem me ajudado muito com meu problema de retenção de líquidos, desinchei uns 4 kg logo na primeira quinzena, essa semana vou completar um mês do desafio, segui no foco todos os dias, pois sempre me organizo com e-book para semana toda, defino todas as refeições dia a pós dia, assim não fico perdida sem saber o que comer e nem passo fome kkkkk

Me redescobri na cozinha fit, estou adorando preparar essas receitinhas saudáveis e saborosas!!!

5 sem Curtir Responder

1 like



La Ri Ssa

Eu já desinchei bastante

1 like

8 sem Amei Responder



Joyce Itoi

Realmente está mudando minha vida !!
Sensacional

5 sem Curtir Responder



Marcela Moreira

Em três dias com o chá e reeducação alimentar, 1,3kg a menos na balança

2 sem Uau Responder

1 like

Você também quer ter resultados como esses?

**BEM VINDO(A) AO PROGRAMA DE
EMAGRECIMENTO MAIS VENDIDO DE
2019 NO BRASIL!**

VOÇÊ VAI AMAR!



**Emagreça de forma
saudável e barata!**



Clique Aqui

