



QUERO SER
Magra

O SEGREDO DO EMAGRECIMENTO DEFINITIVO

PERCA ATÉ 4KG
POR SEMANA



CANSADA DE OLHAR NO ESPELHO E NÃO SE SENTIR BEM COM SEU CORPO?



QUERO SER
Magra

ELABORAMOS O MELHOR MÉTODO DE
EMAGRECIMENTO DEFINITIVO

COM RECEITAS ESPECÍFICAS PARA
PERDER PESO RÁPIDO E COM
SAÚDE.

SÃO RECEITAS FÁCEIS E COM INGREDIENTES QUE
VOCÊ TEM NA SUA GELADEIRA

SHAKES, CHÁS, SOPAS, SUCOS DETOX DENTRE
OUTROS, E AINDA UM PLANO ALIMENTAR DIÁRIO,
PARA VOCÊ SEGUIR E EMAGRECER ATÉ 4KG POR
SEMANA

ALÉM DISSO, VOCÊ
PARTICIPA DO NOSSO GRUPO VIP NO
FACEBOOK

**AGORA
VOU TE
MOSTRAR
ALGUMAS DAS
RECEITAS QUE
ELABORAMOS**



**TEMOS NO NOSSO
MÉTODO MAIS DE 70
RECEITAS QUE IRÃO
TE AJUDAR A
EMAGRECER DO
JEITO CERTO, COM
SAÚDE E RÁPIDO**

SHAKE CASEIRO PARA EMAGRECER



INGREDIENTES:

- 200ML DE LEITE DE SOJA OU
- LEITE DESNATADO,
- 1 MAÇÃ PEQUENA,
- 1 COLHER DE CHÁ DE SEMENTES 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)

MODO DE PREPARO

BATA TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR E ESTÁ PRONTO O SEU SHAKE, BEBA EM SEGUIDA.

SHAKE EMAGRECEDOR DE MANGA

INGREDIENTES:

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE MANGA
- PICADA
- 1 COLHER (SOPA) DE LINHAÇA
- DOURADA
- 3 FOLHAS DE HORTELÃ
- 2 COLHERES (SOPA) DE LEITE
- MOLICO ZERO LACTOSE EM PÓ
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE ÁGUA
- GELADA

MODO DE PREPARO

**BATA TODOS OS INGREDIENTES
NO LIQUIDIFICADOR E ESTÁ
PRONTO O SEU SHAKE, BEBA
EM SEGUIDA.**



RECEITA DE SOPA EMAGRECEDORA

INGREDIENTES:

- 300 GR DE PEITO DE FRANGO
- 1/2 REPOLHO MÉDIO
- 1 CENOURA GRANDE
- 1 CHUCHU GRANDE
- 1/2 ABOBORA JAPONESA MÉDIA, SEM CASCA
- 1 TOMATE
- 1/2 CEBOLA
- 1 DENTE DE ALHO
- SAL A GOSTO
- TEMPEROS A GOSTO (USEI PAPRICA DEFUMADA, PIMENTA DO REINO E SALSA)
- CEBOLINHA A GOSTO

MODO DE PREPARO

COZINHE O PEITO DE FRANGO, DESFIE E RESERVE;

LAVE BEM OS INGREDIENTES. CORTE EM PEDAÇOS MÉDIOS O REPOLHO, A CENOURA, O CHUCHU E A ABOBORA;

TRANSFIRA PARA UMA PANELA DE PRESSÃO E ADICIONE APROXIMADAMENTE 400 ML DE ÁGUA, TAMPE E DEIXE COZINHAR POR 20 MINUTOS APÓS PEGAR PRESSÃO;

DESLIGUE O FOGO, TRANSFIRA OS VEGETAIS COZIDOS PARA UM LIQUIDIFICADOR, ADICIONE UM POUCO DO CALDO QUE FICOU NA PANELA E BATA ATÉ FICAR CREMOSO. RESERVE;

NUMA PANELA GRANDE, REFOGUE EM AZEITE, O ALHO, A CEBOLA E O TOMATE PICADO EM CUBINHOS;

ACRESCENTE O FRANGO E REFOGUE POR ALGUNS MINUTOS;

ADICIONE O CREME DE LEGUMES, O SAL, OS TEMPEROS E MISTURE;

EM SEGUIDA, ADICIONE ÁGUA ATÉ CHEGAR NA TEXTURA DESEJADA; ACERTE O SAL SE NECESSÁRIO E SALPIQUE A CEBOLINHA; SUA SOPA ESTÁ PRONTA!

SOPA DETOX

INGREDIENTES:

- 250 GRAMAS DE PEITO DESFIADO
- 1 CENOURA PICADA
- 1 CHUCHU PICADO (SEM CASCA)
- 1/2 REPOLHO
- 1 ABOBRINHA

TEMPEROS

ALHO, CEBOLA, SAL, SALSINHA
E CEBOLINHA

MODO DE PREPARO

COLOQUE ÁGUA EM UMA PANELA
DE PRESSAO ATÉ QUE CUBRA OS
INGREDIENTES

COZINHE POR 5 MINUTOS

GOSTOU DAS RECEITAS?



QUERO SER
Magra

TEMOS MUITO MAIS PARA VOCÊ!
MAS, INFELIZMENTE O RESTANTE
DAS RECEITAS SÓ SERÃO LIBERADAS APÓS A
COMPRA DO NOSSO MÉTODO DE EMAGRECIMENTO
DEFINITIVO.

SÓ HOJE
POR APENAS R\$ 29,90



CLIQUE AQUI

VOCÊ TERÁ ACESSO A TODAS AS
RECEITAS, QUE TE AJUDARÃO A ELIMINAR DE
4 A 12KG EM 27 DIAS!

ADQUIRINDO NOSSO MÉTODO DE
EMAGRECIMENTO, VOCÊ VAI TER ACESSO AO NOSSO
MATERIAL COMPLETO DE RECEITAS, PLANO
ALIMENTAR DIÁRIO, E AINDA UM BÔNUS

QUEM SOMOS



QUERO SER
»»»»»»»» *Magra*

SOMOS DA EQUIPE DO **QUERO SER MAGRA**
DESENVOLVEMOS O MÉTODO DO EMAGRECIMENTO
DEFINITIVO.

AJUDAMOS PESSOAS A
PERDER PESO COM SAÚDE UTILIZANDO APENAS RECEITAS
FIT E REEDUCAÇÃO ALIMENTAR.

ESTUDAMOS MUITO E SEPARAMOS AS MELHORES RECEITAS
PARA TER UM RESULTADOS RÁPIDO E COM SAÚDE

CRIAMOS O DESAFIO 27 DIAS, COM CARDÁPIO DIÁRIO,
ELABORADO POR ESPECIALISTAS.

QUANTO KG VOCÊ PODE PERDER?

R= EM MÉDIA DE 4 A 12KG EM 27 DIAS, DEPENDENDO DE CADA
ORGANISMO E SEGUINDO A RISCA O NOSSO MÉTODO.

AS RECEITAS SÃO CARAS?

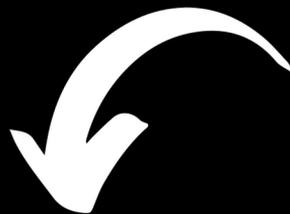
R= NÃO! SÃO SIMPLES, PRÁTICAS E BARATAS. ALIMENTOS
DO SEU DIA A DIA.

ALÉM DE NOSSAS CLIENTES TEREM ACESSO AS NOSSAS
RECEITAS , NÓS TAMBÉM ACOMPANHAMOS CADA
PARTICIPANTE DENTRO DO **NOSSO GRUPO VIP NO FACEBOOK.**



QUERO SER
»»»»»»»» *Magra*

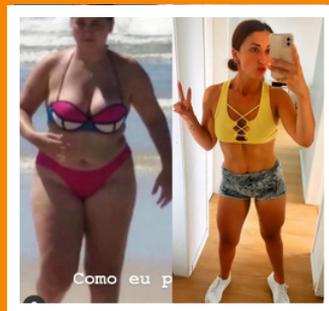
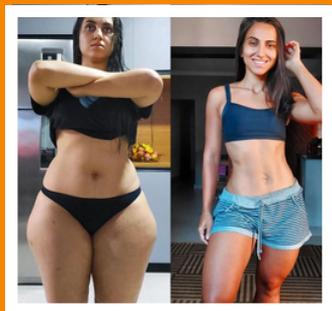
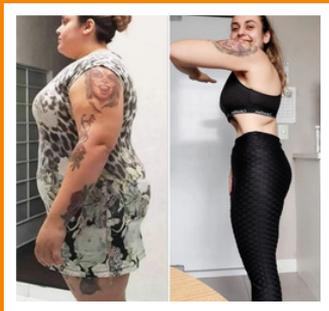
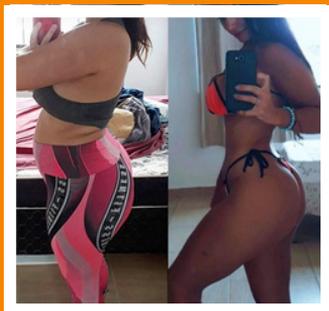
A SEGUIR
VEJA
ALGUMAS
PESSOAS QUE
EMAGRECERAM
COM A
REEDUCAÇÃO
ALIMENTAR



VEJA OS RESULTADOS REAIS DE QUEM JÁ APLICOU O MÉTODO RA



QUERO SER
Magra





QUERO SER
Magra

VOCÊ VAI SE
SURPREENDER AO
DESCOBRIR COMO
EMAGRECER
PODE SER SIMPLES,
INDEPENDENTEMENTE
DA SUA IDADE,
PESO E
CONDIÇÕES
FINANCEIRAS.

ADQUIRA AGORA
SÓ HOJE
APENAS R\$ 29,90



EU QUERO