



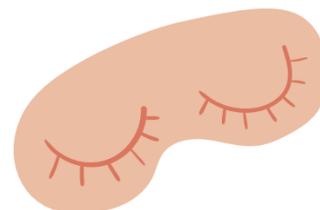
Secar barriga de uma forma inteligente.

DESTRAVANDO O SEU METABOLISMO

Rituais MANHÃ E NOITE

ALIMENTOS PARA O SONO: Laranja, tangerina, banana cozida, grão de bico, aveia, iogurte, vegetais e cor escura, maracujá.

CHÁS: camomilla, valeriana, melissa, passiflora, erva de são joão.



Raveny Cavalcante
nutricionista



Secar barriga de uma forma inteligente.

SHOT - RITUAIS QUEIMADORES

OPÇÃO 1 SHOT GREEN

Ingredientes:

- 1 Folha de Couve pequena ou 6 folhas de Espinafre ou 1/2 col. de chá de Spirulina ou Chlorella
- 50 ml de água para liquidificar
- 1/2 col. de café de Gengibre ralado ou em pó
- 1/4 col. de café de Canela
- 1/4 col. de café de Cúrcuma ou Açafrão-da-terra
- 5 gotas de Própolis
- 1 Pitada de Pimenta do Reino (opcional)

Modo de Preparo: Bater a couve ou espinafre em água do liquidificador ou mixer apenas para liquidificar, após isso deve-se coar e adicionar o restante dos ingredientes.



Raveny Cavalcante
nutricionista



Secar barriga de uma forma inteligente.

SHOT - RITUAIS QUEIMADORES

SHOT APPLE

Ingredientes:

40 ml de água morna

1 col. de chá de vinagre de maçã orgânico

1/2 limão espremido ou 5 Gotas de Própolis

1/2 col. de café de Gengibre em pó

1/4 col. de café de cúrcuma ou açafrão-da-terra

Modo de Preparo: Misturar tudo e ingerir pela manhã.

*Açafrão-da-terra ou cúrcuma é a mesma coisa. Você pode comprar a raiz e ralar ou usar o pó



Raveny Cavalcante
nutricionista



Secar barriga de uma forma inteligente.

SHOT - RITUAIS QUEIMADORES

SHOT ORANGE

Ingredientes:

1 colher de sopa cheia de Cenoura picada

Sumo de 1/2 Limão

30ml de Água

1/2 Colher de café de Gengibre Ralado ou em pó

1/2 Colher de café Canela

1/3 colher café de Pimenta caiena

1/2 colher de café de Cúrcuma ou açafrão-da-terra

Modo de Preparo: Misture todos os ingredientes, de preferência em um mixer, e após bater coe os ingredientes para retirar a fibra da cenoura.



Raveny Cavalcante
nutricionista



Secar barriga de uma forma inteligente.

SHOT NOTURNO

SHOT 1

Ingredientes:

50 ml de água

1 col de café de glutamina ou aveia

5 gotas de própolis

1 col. de sopa de sumo de limão (opcional)

Modo de preparo: Misturar todos ingredientes e ingerir 30 minutos antes de dormir.

SHOT 2

Ingredientes:

1 col. de sopa de Sementes de maracujá

Sumo de 1/2 tangerina ou 5 Bagos ou 1/2 Laranja pequena

5 gotas de Própolis

Modo de preparo: Misturar todos ingredientes e ingerir 30 minutos antes de dormir.

SHOT 3

Ingredientes:

50 ml de água

1 col. de chá de Colágeno Hidrolisado ou Farinha de Linhaça

1/2 limão ou lima

1 pitada de Canela

Modo de Preparo: Misturar todos os ingredientes e ingerir 30 minutos antes de dormir.

Raveny Cavalcante
nutricionista



Secar barriga de uma forma inteligente.

ALIMENTOS PRO-INFLAMATÓRIOS

Aqueles que você deve evitar porque aumentam a proteína C Reativa e inflamam seu corpo



Gordura Saturada em excesso
(Exemplo: Carne vermelha, Leite de vaca, Fritura, Fast Food);



Gordura Trans
(Exemplo: Biscoito Recheado, Lasanhas Congeladas, Salgadinhos);



Açúcar branco ou de qualquer tipo em excesso (Prefira adoçar com adoçantes naturais como stévia, xilitol, eritriol)



Óleos vegetais
(Exemplo: Canola, Milho, Soja, Girassol)



Bebidas Alcoólicas em excesso
(Ao longo do Programa você terá estratégias para consumi-las sem atrapalhar seus resultados)



Alimentos que você tem Intolerância alimentar ou não digerem bem
(Exemplo: Glúten, Lactose, Farinha de trigo)



Alimentos Embutidos
(Exemplo: Salsichas, Linguças, Salames, Presunto, Mortadela, Nuggets)



Alimentos Ultraprocessados
(Exemplo: Temperos prontos, Requeijão, Margarina, Pão de forma, Bebidas lácteas e iogurtes adoçados e com adição de corantes, refrigerantes, sorvetes e doces prontos)