

Copyright © 2010

EMAGRECEER

Plano de Emagrecimento

Carlos Araujo Carujo



Resumo de EMAGRECER: Plano de Emagrecimento

VOU REVELAR! O planeta está obeso e não para de engordar. Os novos e reprováveis hábitos alimentares são responsáveis por números alarmantes, de gente que engorda. As estatísticas não param de crescer.

O sobrepeso é um fator de risco para doenças do coração, diabetes e cânceres, dizem especialistas. Além disso, é esteticamente reprovável! Pode ser que as propostas sobre emagrecimento, conhecidas por você até agora, tenham seus fundamentos na astúcia, mais do que na técnica.

Percebi que muitos “métodos” não se revestem de sentido prático. Por isso, a partir da pesquisa, eu construí o meu programa, estabeleci um plano válido, com base na arte que vou revelar.

PLANO DA OBRA**PREÂMBULO** Um estilo de Vida Saudável Sem afetar negativamente a saúde, dará certo para você.**CAPÍTULO 1** Coragem, Ousadia e Conquista Querer emagrecer é tomar uma atitude arrojada, de melhorar a si mesmo.**CAPÍTULO 2** Atitude e Disciplina A chave da saúde, no entanto, não está apenas em emagrecer, mas manter um peso corporal saudável.**CAPÍTULO 3** O que Fazer para Emagrecer Adotar método personalizado. Criar um plano de estilo de vida totalmente inócua à saúde.**CAPÍTULO 4** Jejum – Emagrecimento Intermitente O método menos arriscado.

Jejuar não é passar fome. O organismo trabalhando a todo o vapor. Desintoxicar e perder peso. Emagrecer 4 quilos em um fim de semana.**CAPÍTULO 5** Método Alimentar Os inimigos do corpo.

Aceleradores naturais do organismo. Alimentos que emagrecem. Café da manhã, almoço e jantar. Complementos alimentares que auxiliam no processo de emagrecimento.**CAPÍTULO 6** Aliados da Saúde no Emagrecimento Uso complementos naturais amenos, benéficos somente, que não podem ser chamados de “remédios”.**CAPÍTULO 7** Você emagreceu!

...e se voltasse a ser gordo, novamente?CAPÍTULO 8Fórmula Alimentar DiáriaEmagrecer saudavelmente,tem uma chave alimentar.CAPÍTULO 9ReferênciasLivros e sites.CAPÍTULO 10Sobre o AutorCarlos Araujo Carujo

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)