

A woman in a pink sports bra and black leggings is lifting a dumbbell. The background is a warm, orange-toned gradient.

EMAGRECEER, PERDER BARRIGA E TONIFICAR

REEDUCAÇÃO ALIMENTAR
PARA ATINGIR O PESO IDEAL

PIETER CHRISTIAENS

Emagrecer, Perder Barriga e Tonificar: Reeducação Alimentar para Atingir o

Peso Ideal

Sabia que 90% dos obesos que emagrecem voltam a engordar em menos de 2 anos? Essa é a realidade. Emagrecer e manter o peso ideal é um dos maiores desafios que há. É difícil, mas já pensou para pensar porquê? Depois de ajudar milhares de pessoas a emagrecer eu descobri a resposta a essa pergunta. Há grandes diferenças entre estratégias vencedoras e estratégias que falham. A diferença entre os vencedores e os falhados pode ser resumida a uma coisa: criar os hábitos certos. Não estou a falar de fazer aeróbico e comer alimentos light... Estou a falar de hábitos que dão resultados que se notam. Hábitos simples de entender e de pôr em prática. Nas últimas décadas a investigação científica fez grandes avanços na área da nutrição. Este livro utiliza esse conhecimento para criar passos simples que você pode integrar na sua vida com o mínimo de esforço e estresse. Com os hábitos certos você não precisa lutar contra a fome e fazer horas de exercício. Eu vou mostrar o que você pode comer para diminuir o apetite. Assim a dieta fica mais fácil e a motivação necessária é mínima... Você também não precisa passar horas na academia. Uma hora por semana chega e sobra... Sabia que tomar um café na hora certa pode ajudar a emagrecer até 4 quilos por mês? Sabia que fazer cardio em excesso bloqueia a perda de gordura e dificulta a dieta? Sabia que assistir à novela pode aumentar o seu apetite no dia seguinte? Há dezenas de pequenos hábitos que você pode integrar na sua vida. O resultado é a perda de gordura, com o mínimo de esforço e estresse. Parece interessante? Então vamos a isso!

[Clique aqui para obter este livro](#)