

LISTA DE COMPRAS



"NÃO É SOBRE DIETA. É
SOBRE MONTAR UMA CASA
QUE TRABALHA POR VOCÊ."

LEGENDA:

Essencial:

Itens marcados com  são a base do desafio. Eles têm maior impacto nos seus resultados e devem ser priorizados sempre que possível.

Se for comprar pouco, comece por eles.

Sugerido

Itens marcados com  ajudam a facilitar a rotina, melhorar aderência e dar mais variedade à alimentação.

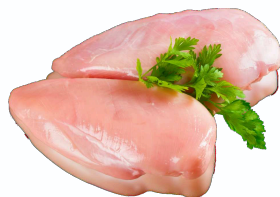
Use se fizer sentido para seu dia a dia.

Opcional

Itens marcados com  são apoios complementares. Eles podem ajudar, mas não são obrigatórios para obter resultados.

Inclua apenas se já fizer parte da sua rotina ou se quiser testar algo novo.

Grass fed Beef - Chicken breast - fish - Sea food



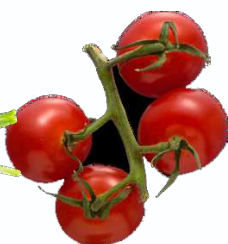
Carne (de pasto) - Peito de frango - Peixe - Frutos do mar



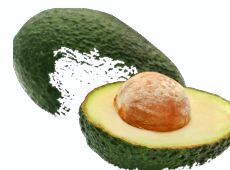
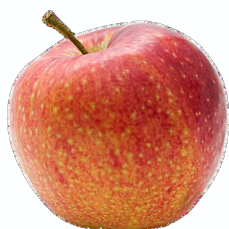
Pastured raised eggs - Fermented Dairy (cheese, cottage, greek yogurt)
Ovos (galinhas livres) - Laticínios fermentados (queijos, cottage, iogurte grego)



Prefira os Orgânicos



Arugula (rucula) - Tomatoes - Espinach (espinafre) - Lettuce (alface) - Broccoli



Low Carb fruits and nuts - Frutas low carb e castanhas



"Para comprar em quantidade e economizar"

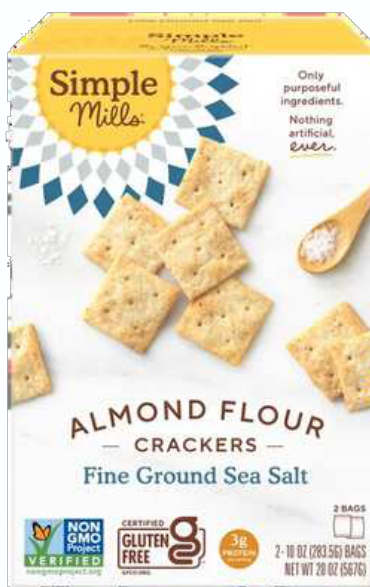
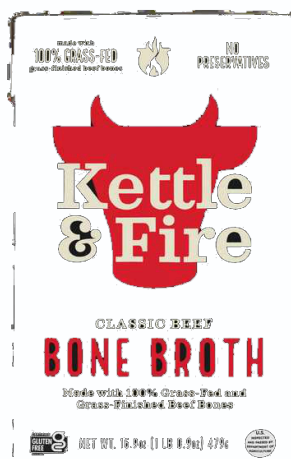


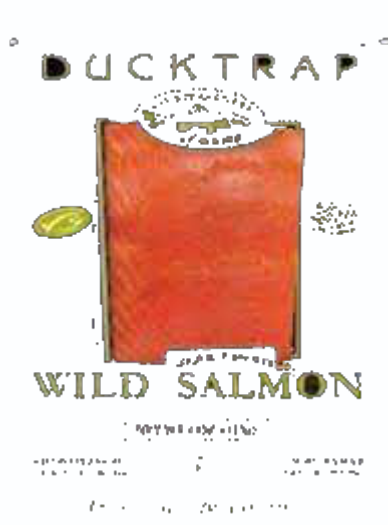
Proteínas Práticas

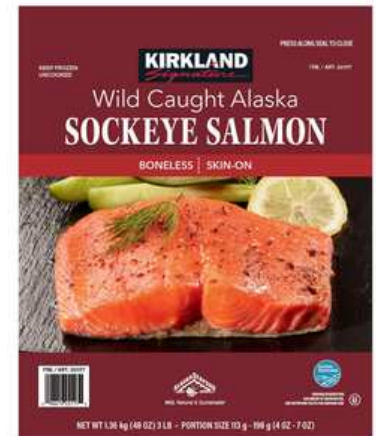
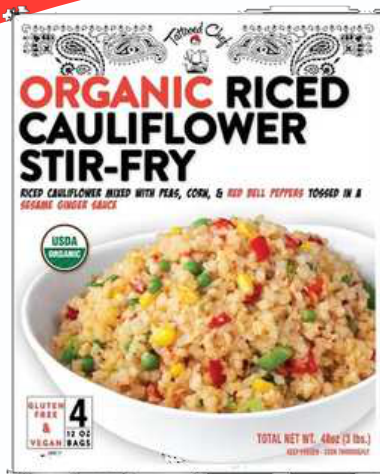




Opções Cetogênicas







Para cozinhar











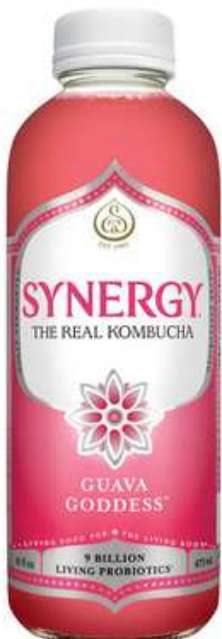
"Orgânico acessível no dia a dia"





Diversos





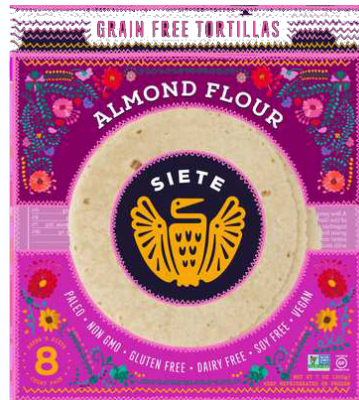




"Praticidade sem abrir mão da qualidade"

DESAFIO BARRIGA ZERO





Snacks mais limpos



Snacks mais limpos

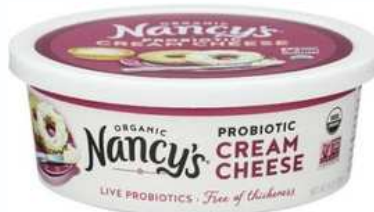


Snacks mais limpos



DESAFIO BARRIGA ZERO

Diversos & Prático

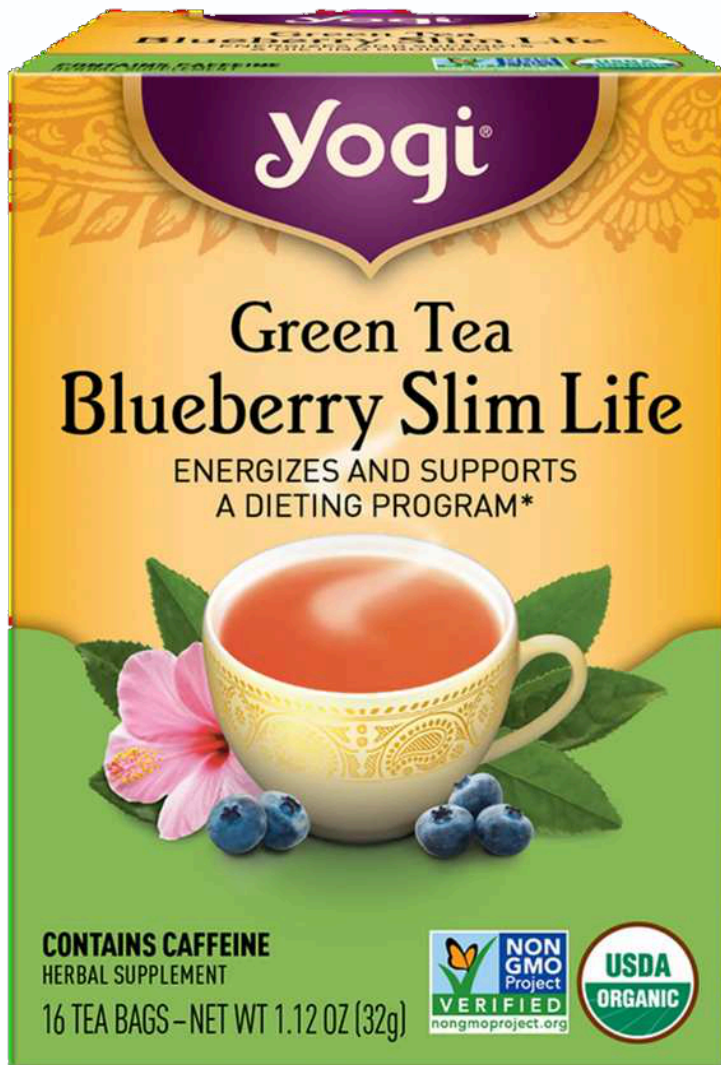


Complementos

“Suplementos são apoio.
O resultado vem da
alimentação + rotina.”



Benefícios (reais)



- Suporte ao metabolismo
- Chá verde + EGCG ajudam na oxidação de gordura
- Mais energia e foco
- ~35 mg de cafeína → estímulo leve, sem “pico de café”
- Ajuda a reduzir inchaço
- Hibisco + bilberry → retenção hídrica e inflamação
- Controle do apetite
- Garcinia + fibras naturais ajudam na saciedade
- Alternativa saudável ao café adoçado
- Orgânico, não-GMO, vegano

Importante:

Não é chá “emagrecedor milagroso”.
Ele apoia uma rotina com alimentação,
proteína e movimento.

Supplement Facts		
Serving Size 1 tea bag (Makes 8 fl oz)		
	Amount Per Tea Bag	% Daily Value
Organic Garcinia Cambogia Fruit Extract	110 mg	†
Organic Green Tea Leaf Extract	60 mg	†
Proprietary Blend of Herbs:	1,612 mg	
Organic Green Tea Leaf**		†
Organic Bilberry Leaf		†
Organic Hibiscus Flower		†
Organic Eleuthero Root		†
Organic Blueberry Pieces		†
Organic Monk Fruit Extract		†
Organic Stevia Leaf		†
Organic Panax Ginseng Root		†
Organic Amla Fruit (Amalaki)		†
Organic Belleric Myrobalan Fruit (Bibhitaki)		†
Organic Chebulic Myrobalan Fruit (Haritaki)		†

† Daily Value not established

Other Ingredients: Organic Orange Flavor, Organic Blueberry Flavor.
Each tea bag contains approximately 35 mg of caffeine, as compared to approximately 90 mg in 8 oz of coffee.

Onde Comprar?

Whole Foods Sprouts Target Walmart Publix Kroger

Outros Chás



- Ajuda a reduzir inchaço e retenção de líquido
- Suporte ao fígado e digestão
- Sensação de barriga mais leve (desinflamação)

Melhor horário: tarde ou noite

Sem cafeína



- Acalma o trato digestivo (azia, desconforto)
- Ajuda a reduzir inflamação intestinal
- Pode auxiliar no controle de compulsão ligada ao estresse

Evitar uso excessivo se tiver pressão alta

Melhor horário: após refeições

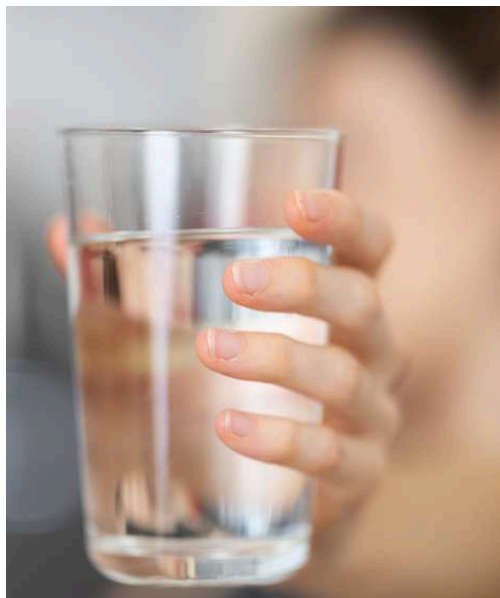


- Melhora o sono e relaxamento
- Ajuda no controle do cortisol
- Sono melhor = melhor resposta ao emagrecimento
- Melhor horário: noite
- Sem cafeína

Importante:

Não é chá "emagrecedor milagroso".

Ele apoia uma rotina com alimentação, proteína e movimento.



Apoia a hidratação e o equilíbrio eletrolítico, auxilia a digestão e contribui para uma rotina metabólica mais eficiente ao longo do dia.

Ingredientes:

½ Limão Expremido;

½ c. cha de Sal Integral + Água

Adicionais Opcionais:

15 Gotas de Própolis

1 Col. chá Curcuma (tumeric)



+



+



=



Boa opção de
Sal nos EUA.

15%off
cupom: marinho



Eletrólitos Clean Label:
Opção industrializada e limpa.
prático e eficiente.



Compre aqui!

Proteína limpa, fácil digestão e saciedade duradoura.
Fonte de proteína animal limpa e eficiente



Compre aqui!



Colágeno completo, tipo 1, 2, 3, 5 e 10.
com Acido Hialurônico e vit C

Compre aqui!



Compre aqui!



compre aqui 10% off



Shake proteico vegano

Compre aqui!



Creatina

4 Benefícios da Creatina Monohidratada:

- Aumenta a força e a performance muscular
- A creatina repõe rapidamente os estoques de ATP (energia celular), melhorando o desempenho em treinos de alta intensidade.
 - Acelera a recuperação muscular
- Reduz a fadiga e acelera a regeneração muscular após exercícios intensos, permitindo treinar com mais frequência.
 - Promove o crescimento muscular (hipertrofia)
- A creatina aumenta a retenção de água intracelular, favorecendo o volume muscular e a síntese de proteínas. Melhora a função cerebral e o metabolismo energético
- Estudos indicam que a creatina também pode melhorar a memória, a cognição e a resistência mental, especialmente em situações de estresse físico ou mental.

Tira fome e queima

arcinia Cambogia Extract (60% HCA) + Chromium

4 Benefícios da Garcinia Cambogia:

- Ajudar no controle do apetite Diminui a vontade de comer doces.
- O ácido hidroxicítrico (HCA) bloqueia a enzima que transforma carboidratos em gordura, reduzindo a fome e a compulsão alimentar.
 - Acelera a queima de gordura
- O HCA estimula a utilização de gordura como fonte de energia, auxiliando na perda de peso.
 - Melhora o metabolismo e equilibra os níveis de açúcar
- O cromo (Chromium) presente na fórmula melhora a sensibilidade à insulina, ajudando no controle glicêmico.
 - Reduz o estresse e a fome emocional
- Pode aumentar os níveis de serotonina, melhorando o humor e reduzindo a ingestão emocional de alimentos.

Berberina com Canela Ceilão

Berberine Plus 1200mg + Canela do Ceilão

Melhora a sensibilidade à insulina e ajuda no controle do açúcar no sangue

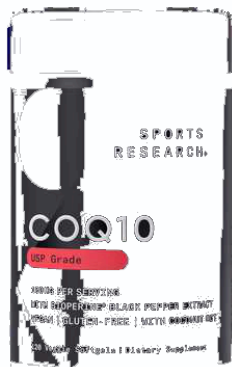
- Berberina atua como um regulador natural da glicose, ajudando a equilibrar os níveis de açúcar no sangue, essencial para controle de peso e metabolismo.
 - Auxilia na queima de gordura e no metabolismo energético
- Estudos mostram que a berberina pode ativar a AMPK (enzima que acelera o metabolismo), ajudando na queima de gordura abdominal.
 - Suporte à saúde cardiovascular
- Reduz níveis de colesterol LDL e triglicerídeos, promovendo um coração mais saudável.
 - Efeito antioxidante e detoxificante para o fígado
- A silimarina (Milk Thistle) protege o fígado e ajuda na eliminação de toxinas, sendo um ótimo complemento para quem deseja um metabolismo mais eficiente.

Coq10

Coenzima Q10 (CoQ10) – 200mg

4 Benefícios da CoQ10:

- Aumenta a energia e a resistência física
- A CoQ10 é essencial para a produção de energia nas mitocôndrias, ajudando na disposição e no desempenho físico.
 - Melhora a saúde cardiovascular
- Atua como antioxidante, protegendo o coração e auxiliando no controle da pressão arterial.
 - Reduz a fadiga e melhora a recuperação muscular
- Ajudar na recuperação pós-treino, reduzindo a inflamação e o estresse oxidativo nos músculos.
 - Suporte ao metabolismo e queima de gordura
- Contribui para o metabolismo energético, podendo ajudar na eficiência da queima de gordura corporal.



"Obrigado por me permitir fazer parte da sua transformação!"



DESAFIO
**BARRIGA
ZERO**



Dúvidas?
Chame meu time:

Clique aqui!

