

**BR**

CONSULTORIA FITNESS

## Exemplar **GRATUITO** de Dieta para **EMAGRECER**

Se eu pude te ajudar de alguma forma, por favor, compartilhe com algum amigo(a) que precisa de um incentivo na dieta.

Se possível, **Me siga** no [Instagram @brdanutricao](https://www.instagram.com/brdanutricao)

Ainda, Caso se sinta confortável, pode *me marcar nos seus posts/stories*. Ficarei **feliz** em conhecê-lo e trocar experiências.



[Instagram.com/brdanutricao](https://www.instagram.com/brdanutricao)

Algumas postagens que você vai encontrar lá:

### AEROBICO EM JEJUM OU ALIMENTADO?

[www.brdanutricao.com.br](http://www.brdanutricao.com.br)

EM JEJUM	ALIMENTADO
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Antes do café da manhã;</li> <li>- Queima calorias;</li> <li>- Encaixa-se no seu dia;</li> <li>- Efetivo para a queima de gordura;</li> <li>- Pode ser mais difícil;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Depois do café da manhã;</li> <li>- Queima calorias;</li> <li>- Encaixa-se no seu dia;</li> <li>- Efetivo para a queima de gordura;</li> <li>- Pode ser mais fácil;</li> </ul>

### JEJUM INTERMITENTE PARA INICIANTE

Siga @brdanutricao

	<b>8 AM:</b> Hora de Acordar. Bom dia! :)
	<b>9 AM:</b> Café ou Chá (Sem açúcar)
	<b>10 AM:</b> Hidrate-se! Tome água
	<b>12 PM:</b> Desjejum. 1ª Refeição
	<b>4 PM:</b> Lanche da Tarde / Pré Treino
	<b>6 PM:</b> Hora de Treinar PESADO
	<b>9 PM:</b> Pós Treino. Refeição Grande
	<b>11 PM:</b> Ceia. Refeição Mais Leve
	<b>00:00:</b> Hora de Dormir. Boa Noite!

www.brdanutricao.com.br

Atualmente compartilho lá no **Instagram** várias **dicas sobre alimentação e treinos**, além de "*macetes*"/ *hacks* de uma vida saudável.

Também faço vários **sorteios de camisetas** e brindes, além de **descontos de nossos produtos** da BR da Nutrição.



Em breve quero *compartilhar mais dos meus bastidores*, do meu dia a dia, aquilo que faço etc...

Mas sou um cara **timido**. Me ajude com isso **incentivando e comentando em minhas postagens**.

Se quiser, **pode também compartilhar** comigo o que pensa e **me marcar** em suas postagens. Eu sempre **leio e respondo a todos**.

~

**Se puder também, se inscreva em nosso canal no Youtube.**



[Youtube.com/BRdaNutrição](https://www.youtube.com/BRdaNutrição)

Aqui eu compartilho vídeos com  **muito conteúdo** para ajudar você a **conquistar seus objetivos estéticos o mais rápido possível**. É um dos canais de *fitness* que mais cresce atualmente.

Pretendo também fazer um **Curso GRATUITO sobre Emagrecimento e disponibilizar lá no Youtube.**

Portanto, **não se esqueça de ativar as notificações** (só clicar no tal "sininho")



**ative as notificações!**



[Facebook.com/BRdaNutricao](https://www.facebook.com/BRdaNutricao)

Ai no Face eu compartilho vídeos, imagens, textos etc...

Uma "coisa" muito legal é que **frequentemente eu estou "ao vivo" conversando com o pessoal** lá, tirando dúvidas, dando ideias e tal... *É importante que você esteja lá também...*



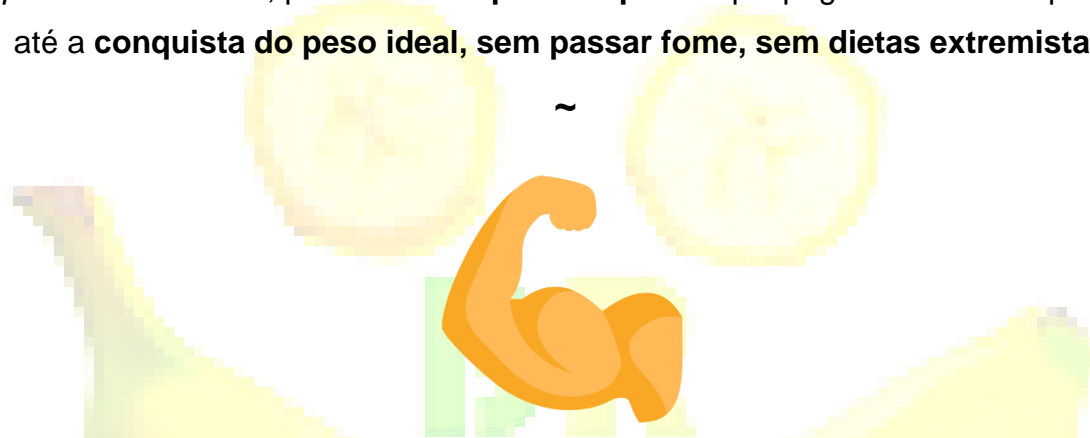
**Blog de Conteúdo:** [BRdaNutricao.com.br](https://www.BRdaNutricao.com.br)

Este é o portal de conteúdo onde você vai encontrar diversos artigos, passo a passo com estratégias do *básico ao avançado* para emagrecimento, ganho de massa muscular (hipertrofia), saúde e performance. *É fundamental que você coloque nos seus favoritos!*



### **Metodo Emagrecer Comendo MEC: Treinamento em PDF**

Esse é o principal meio de você começar agora a ter **resultados de emagrecimento** e *conquistar a boa forma*, pois é o único **passo a passo** que pega "literalmente pela mão" até a **conquista do peso ideal, sem passar fome, sem dietas extremistas.**



**Extra: Assessoria Esportiva Online**

Essa é nossa Consultoria *Fitness Online* indicada para quem quer **poupar tempo** e não ter que ficar estudando *como alcançar o corpo que deseja.*

Eu simplesmente **vou te passar o caminho mais rápido e mais fácil** para se chegar nos **melhores resultados esteticos.**

~  
Ufa... chega né!

PS: Quando você acessar meu canal do youtube e o Blog, dá uma olhada nos vídeos e artigos, dai me fala **qual outro conteúdo você gostaria de ver**, tá bom...?

Ah... já ia me esquecendo... Adendos **IMPORTANTES**:

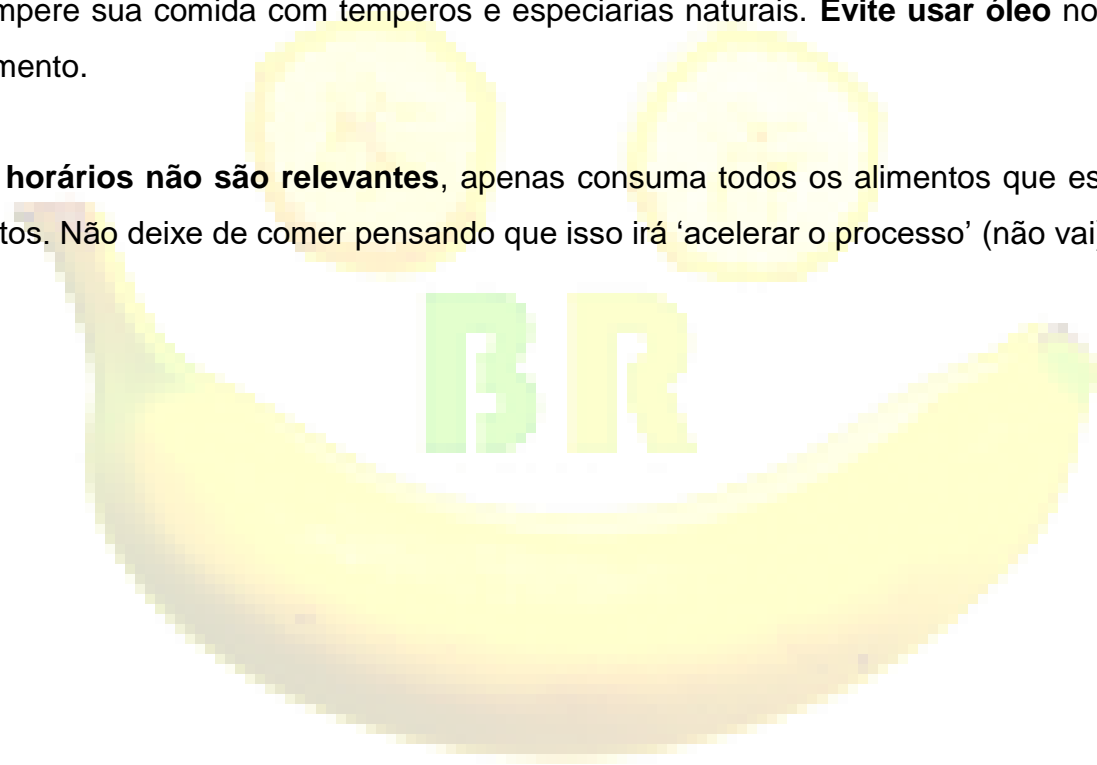
1- Como você pode perceber, este se trata apenas de um **exemplar** do nosso trabalho, porém, não existe "receita de bolo" e cada corpo reage de uma forma quando falamos em emagrecimento.

Certamente deverão ser feitos **AJUSTES** com o tempo...então, caso venha a se interessar em nossa **Consultoria Esportiva Online**, acesse: [www.brdanutricao.com.br](http://www.brdanutricao.com.br)

2- **Beber 2-3 litros de água ou mais no dia.** (Fique com uma garrafinha de agua sempre do seu lado para lembrar de tomar)

3- Tempere sua comida com temperos e especiarias naturais. **Evite usar óleo** no preparo do alimento.

4- Os **horários não são relevantes**, apenas consuma todos os alimentos que estão aqui descritos. Não deixe de comer pensando que isso irá 'acelerar o processo' (não vai).



## SUGESTÃO ALIMENTAR

08:00hrs Desjejum / Café da Manhã:



3 **ovos** inteiros

1 fatia grossa de queijo **branco** ou 2col de sopa cheia de **queijo cottage**

*Calorias dessa refeição: 246 kcal*

12:00hrs Almoço:



Muita **alface** (**folhas verdes em geral**);

1 tomate inteiro;

1/2 pepino;

Tempere com Vinagre e limão a vontade; Sal a gosto.

1 filé de **peito de frango grande** (100g)

150g **batata doce cozida**

1 colher (de sopa) de **pasta de amendoim** ou 1col de **azeite** de oliva extra-virgem

*Calorias dessa refeição: 391 kcal*

**Suplementação Indicada neste horário:** compre ou mande manipular **2000 UI de Vitamina D3**

Veja os [benefícios dessa vitamina clicando aqui](#).

**16:00hrs Lanche Da Tarde:** 1 dose/medidor/scoop de *whey protein* (misture em agua)

**18:30hrs Lanche da Tarde 2:**



Muita **alface** (**folhas verdes em geral**);

100g de **brócolis** ou couve-flor

1 tomate inteiro;

Tempere com Vinagre e limão a vontade; Sal a gosto.

2 filé de **peito de frango grande** (150g)

150g **batata doce cozida**

1 colher (de sopa) de **pasta de amendoim** ou 1col de **azeite** de oliva extra-virgem

*Calorias dessa refeição:* **546 kcal**

**21:00hrs JANTAR**



**2 fatias de pão de forma** integral

**100g** de file de peito de **frango** desfiado

Ketchup e/ou mostarda a gosto

(Sobremesa na prox pag)

Sobremesa: 1 fatia de **mamão** papaya + 1col de sopa cheia de farelo de **aveia**



Calorias dessa refeição: **389 kcal**

**Calorias Totais do dia: 1723 kcal**

Confira a Evolução de alguns dos centenas de alunos satisfeitos com a [Consultoria Fitness Online 1-1](#):



Confira os [depoimentos e outros casos de sucesso clicando aqui](#).