

A close-up photograph of a woman's midsection. She is wearing a black sports bra and white shorts. Her right hand is holding a yellow measuring tape that is wrapped around her waist. The background is a soft, out-of-focus green. The text is overlaid on a white, scalloped-edged banner at the bottom of the image.

**10 RECEITAS  
DE SHAKES  
P/ VOCÊ  
EMAGRECER!**

# O QUE É O SHAKE PARA EMAGRECER?

Trata-se de uma bebida indicada para a **substituição** de refeições pequenas como lanches.

Sabemos que principalmente entre os intervalos das principais refeições sempre bate aquela vontade de comer alguma coisa - na maioria das vezes é a vontade de comer doces.

Para essas situações, o shake é uma das indicações. Os shakes podem ser consumidos sem sacrifícios e, ainda, ajudam a manter a linha em relação à dieta.

Os shakes caseiros são excelentes para o emagrecimento, melhores, inclusive, que as versões industrializadas. São naturais e livres de quaisquer tipos de conservantes!

# SHAKE CASEIRO PARA EMAGRECER



## INGREDIENTES:

**200ml de leite de soja ou leite desnatado**

**1 maçã pequena**

**1 colher de chá de semente de chia**

**1 colher de chá de aveia em flocos**

**1 colher de chá de linhaça**

**1 colher de sobremesa de mel para adoçar  
(opcional)**

# SHAKE DELICIOSO CASEIRO MISTO



## INGREDIENTES:

**210 ml de leite de soja ou leite desnatado**

**5 fatias de abacaxi**

**¼ de laranja**

**½ limão**

**1 colher de sopa de folhas de hortelã**

**1 colher de sobremesa de linhaça**

**1 colher de sobremesa de mel para  
adoçar (opcional)**

# SHAKE PARA SUBSTITUIR REFEIÇÃO



## INGREDIENTES:

**1 pera**

**4 morangos**

**2 colheres (sopa) de aveia em flocos**

**200 ml de iogurte natural desnatado**

**1 castanha do Pará**

**½ colher (sopa) de folhas de hortelã**

**1 sachê de adoçante em pó**

# SHAKE PARA SUBSTITUIR CAFÉ DA MANHÃ



## INGREDIENTES:

**100 ml leite desnatado**

**1 banana pequena**

**1 ameixa preta**

**1 colher (sobremesa) rasa de mel**

# SHAKE EMAGRECEDOR GOSTOSO DE MAÇÃ



## **INGREDIENTES:**

**200 ml leite desnatado**

**1 maçã com casca**

**1 colher (chá) grão de chia**

**1 colher (chá) farelo de aveia**

**1 colher (chá) rasa de linhaça**

**Adoçante estévia à gosto**



# SHAKE EMAGRECEDOR DE MORANGO



## INGREDIENTES:

- 10 morangos médios;**
- 1 colher de leite em pó desnatado;**
- 1 colher de mel**
- 1 pote de gelatina de framboesa light**
- 200ml de iogurte natural desnatado**



# SHAKE EMAGRECEDOR DE GRÃOS



## **INGREDIENTES:**

- 200 ml de leite desnatado**
- 1 maçã com casca**
- 1 colher de farelo de aveia**
- 1 colher de grãos de chia**
- 1 colher rasa de linhaça**
- adoçante (opcional).**

# SHAKE EMAGRECEDOR DE MELANCIA



## **INGREDIENTES:**

- 1 fatia grossa de melancia com sementes**
- 1 colher de leite em pó desnatado**
- 100 ml de iogurte natural desnatado**
- 1 pote de gelatina de framboesa light**
- 1 colher de mel**

# SHAKE EMAGRECEDOR DE AMEIXA



## INGREDIENTES:

- 1 copo (tipo requeijão) de leite desnatado**
- 1 banana-prata pequena**
- 2 ameixas pretas secas**
- 1 colher (sopa) de farinha de linhaça dourada**
- Adoçante (opcional)**

# SHAKE EMAGRECEDOR DE ACEROLA



## INGREDIENTES:

- 2 xícaras de acerola**
- 1 copo de leite desnatado**
- 2 rodelas de gengibre**
- ½ cenoura**

# Gostou das receitas?

Temos muito mais para você, mas infelizmente o restante das receitas só são liberadas para quem paga o nosso programa de reeducação alimentar. Essas outras receitas te ajudarão a eliminar de **5 a 10kg** em 30 dias! Dentro do nosso programa de emagrecimento onde você vai ter acesso ao nosso material completo de receitas você também participará de um **Grupo Vip** com mais de 23 mil pessoas que já estão emagrecendo, veja alguns depoimentos abaixo:



## O que elas fizeram?

Todas elas fizeram o nosso programa completo de reeducação alimentar com as nossas receitinhas!

# IMPORTANTE

Somos da equipe do programa Receitas Para Secar em 30 dias, para quem não nos conhece nós ajudamos pessoas a perder peso com saúde utilizando apenas receitas fit e reeducação alimentar.

Estudamos e separamos as melhores receitas para as nossas(os) clientes poderem ter resultados em 30 dias.

## **Quanto kg você pode perder?**

R= Média de 5 a 10kg em 1 mês, dependendo claro de cada organismo!

## **As receitas do programa custa caro?**

R= Não! São simples, práticas e baratas. Não é caro igual aquelas dietas super restritivas.

Além de nossas clientes terem acesso as nossas receitinhas milagrosas, nós também acompanhamos cada participantes dentro do nosso grupo vip no Facebook, hoje o grupo se encontra com mais de 14 mil pessoas.

Você deve estar se perguntando: Como é que emagrece usando receitas? E nós te respondemos!

Criamos um desafio de 30 dias onde você vai trocar sua alimentação atual pela alimentação do nosso programa. É muito simples e tem o passo a passo completo de como começar e como terminar, o que fazer durante o dia, a tarde e a noite, está completinho para você ter os resultados que você precisa....



## A gente perguntou na última semana como estão os resultados das meninas lá dentro do grupo vip e veja o que elas responderam:



Gisleyde Carvalho

👉 minha barriga diminuiu espantosamente. Meu irmão levou um susto quando me viu. 😊 Ficou só levantando minha blusa pra ver 😊

8 sem Curtir Responder



Iara Do Nascimento

12 dias menos 4,400, foco pq o objetivo é menos 27kg no total ❤️💪

1 sem Curtir Responder



Solange Cartaxo 🍷

Estou achando maravilhoso .

5 sem Curtir Responder



Cidhynhááh Limááh

Estou super feliz em 25 dias eliminei 5kl e 100 gramas, foco meu objetivo é eliminar 20 kilos

2 sem Amei Responder



Maria G. Bucher

O programa é muito bom, tem me ajudado muito com meu problema de retenção de líquidos, desinchei uns 4 kg logo na primeira quinzena, essa semana vou completar um mês do desafio, segui no foco todos os dias, pois sempre me organizo com e-book para semana toda, defino todas as refeições dia a pós dia, assim não fico perdida sem saber o que comer e nem passo fome kkkkk

Me redescobri na cozinha fit, estou adorando preparar essas receitinhas saudáveis e saborosas!!!

5 sem Curtir Responder



Carlene Lima Souza

Eu estou animada 😊 as vezes dou uma escorregada 🙄 mas qndo vejo as postagens das meninas me sinto motivada a seguir adiante! Começo os chás hoje, mas sigo com os sucos detox e alimentação balanceada mais exercícios 💪 feliz por está aqui e logo espero ter ótimos resultados 🙏😊

bjos e foco meninas! 😊

5 sem Curtir Responder



Rubia Luiza Salvino Gomes

Eu consegui perder 3kg minha filha 4 kg ela está queimando caloria mais rápido.

8 sem Curtir Responder



Sabrina Ludvig

12 dias eliminei 6,200 ainda quero perder mais 6 foco sempre 💪

2 sem Amei Responder



La Ri Ssa

Eu já desinchei bastante ❤️ 1

8 sem Amei Responder



Joyce Itoi

Realmente está mudando minha vida !! Sensacional

5 sem Curtir Responder



Marcela Moreira

Em três dias com o chá e reeducação alimentar, 1,3kg a menos na balança

2 sem Uau Responder



# Você também quer ter resultados como esses?



**BEM VINDO(A) AO PROGRAMA DE  
EMAGRECIMENTO MAIS VENDIDO DE  
2019 NO BRASIL!**

VOCÊ VAI AMAR!



**Emagreça de forma  
saudável e barata!**



**Clique Aqui**

