

Perca Até 10 Kg Em 21 Dias [CLIQUE AQUI](#)



DIETA PARA EMAGRECER EM UMA SEMANA



Perca Até 3 Kg Em Uma Semana!



www.vocecomcorpoviola.com

Cardápio Para Emagrecer Em Uma Semana

REFEIÇÃO	DIA 1	DIA 2	DIA 3
DESJEJUM 7h	1 copo (240 ml) de leite com frutas e cereal + 1 pão francês com uma colher (sopa) de manteiga	1 copo (240 ml) de leite batido com abacate + 4 bolachas água e sal com 1 colher (sopa) de requeijão	1 pote de iogurte + 2 fatias de pão integral com 1 colher rasa (sopa) de requeijão e 1 fatia de presunto
LANCHE DA MANHÃ 10h	1 copo (240 ml) de suco de laranja	1 copo (240 ml) de suco de morango com açúcar	1 copo (240 ml) de suco de frutas misto
ALMOÇO 12h30	1 prato (sobremesa) de salada de alface e tomate + 5 colheres (sopa) de arroz à grega + 2 ovos mexidos com queijo branco (1 fatia) + 1 fatia média de melancia	1 prato (sobremesa) de salada de cenoura e pepino + 4 colheres (sopa) de arroz + 1 concha pequena de feijão	1 pires (chá) de brócolis refogado + 1 pegador de espaguete ao alho e óleo + 1 bife à milanesa (90g) + 1 taça de salada de frutas
LANCHE DA TARDE 16h	1 copo (240 ml) de leite com achocolatado + 1 pão francês com 1 fatia de queijo prato	1 pote de iogurte com fruta + 1 barrinha de cereais	1 copo (240 ml) de leite + 1 fatia de bolo de chocolate light
JANTAR 20h	2 colheres (sopa) de cenoura refogada + 1 posta de peixe grelhado + 1 batata assada + 1 maçã grande	1 prato (sobremesa) de salada de folhas verdes + 2 colheres cheias de purê de batata + 1 hambúrguer light + 1 maçã média	1 prato de sopa de ervilha + 3 torradas integrais + 1 manga pequena

Cardápio Para Emagrecer Em Uma Semana

REFEIÇÃO	DIA 4	DIA 5	DIA 6
DESJEJUM 7h	1 pote de iogurte batido com 1 maçã pequena + 1 fatia média de bolo de cenoura	1 copo (240 ml) de leite com achocolatado + 5 bolachas cream cracker com 1 colher (sopa) de geléia diet	1 copo duplo (480 ml) de suco de laranja + 1 misto quente
LANCHE DA MANHÃ 10h	1 copo (240 ml) de suco de goiaba com açúcar	1 fatia média de mamão	1 yakult + 1 barra de cereais
ALMOÇO 12h30	salada de tomate (4 fatias) + 4 colheres (sopa) de arroz + 1 concha pequena de feijão + 1 bife pequeno grelhado + 1 fruta de sua preferência	1 prato (sobremesa) de beterraba + 4 colheres (sopa) de arroz + 1 concha pequena de feijão + 1 sobrecoxa de frango assado + 1 pote de gelatina com limão	1 prato (sobremesa) de salada de folhas verdes + 1 escumadeira cheia de arroz + 4 colheres (sopa) de estrogonofe de carne + 1 porção pequena de batata palha + 1 picolé de fruta
LANCHE DA TARDE 16h	1 copo (240 ml) de leite com achocolatado + 2 fatias de pão integral com 2 colheres (sopa) de geléia de fruta	1 copo (240 ml) de leite + 1 pão frances com 1 fatia de queijo tipo minas	10 morangos com 3 colheres (sopa) de chantilly
JANTAR 20h	1 escumadeira cheia de salada de batata e legumes com maionese + 1 filé de frango pequeno à milanesa + 1 fatia grande de abacaxi	1 hot dog + 1 copo duplo (480 ml) de suco de laranja + 1 brigadeiro light pequeno	2 fatias de pizza light + 1 copo duplo (480 ml) de suco de laranja

Cardápio Para Emagrecer Em Uma Semana

REFEIÇÃO	DIA 7
DESJEJUM 7h	<ul style="list-style-type: none">• 1 pote de iogurte• 1 fatia média de bolo de cenoura• 1 cacho pequeno de uva
LANCHE DA MANHÃ 10h	<ul style="list-style-type: none">• 1 maçã média
ALMOÇO 12h30	<ul style="list-style-type: none">• 1 prato (sobremesa) de salada de alface, tomate e palmito• 1 pedaço pequeno de lasanha à bolonhesa• 1 porção de mousse de maracujá
LANCHE DA TARDE 16h	<ul style="list-style-type: none">• 1 copo de milk shake light de chocolate
JANTAR 20h	<ul style="list-style-type: none">• 1 sanduíche natural de frango• 1 copo (240 ml) de suco de acerola• 3 chocolates bis

*Para acessar as receitas dos alimentos destacados, clique em cima ou você pode [CLICAR AQUI](#)

Método Cientificamente Comprovado Para Você Perder de 5 à 10kg em Apenas 21 dias: 100% Garantido!



Dr. Rodolfo Aurélio

Especialista em Naturopatia

Dr. Rodolfo Aurélio é um dos maiores Especialistas em Naturopatia (*Com Formação Internacional*) do Brasil e um Assíduo Pesquisador Científico.

Também é Formado em
Fisioterapia,
Microfisioterapia e
Osteopatia.

Durante os últimos anos vem ajudando centenas de pessoas a conquistar uma vida mais Feliz e Saudável através de Protocolos Cientificamente Comprovados e 100% Naturais.

Agora, o Dr. Rodolfo quer Ajudar Você a também conquistar o Corpo e a Saúde que Você Tanto Deseja e Merece.

- **Sem Passar Fome;**
- **Sem Contar Calorias;**
- **Sem Abrir Mão de Alimentos Deliciosos;**
- **Sem ter que Fazer Exercícios Monótonos e Chatos.**

AO CLICAR ABAIXO VOCÊ
TAMBÉM TEM DIREITO À 5
BÔNUS EXCLUSIVOS!

[QUERO SABER MAIS!](#)